



Universidad
Zaragoza

TRABAJO FIN DE GRADO

Una propuesta interdisciplinar para la promoción a
la Actividad Física en un aula de Educación
Especial: “Nos Gusta Salir”

Autor/es

Fernando Vela Mañero

Director/es

Alberto Aibar Solana

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.
Año 2019

ÍNDICE

Una propuesta interdisciplinar para la promoción a la Actividad Física en un aula de Educación Especial: “Nos Gusta Salir”

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. JUSTIFICACIÓN.....	7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	10
3.1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.....	10
3.1.1. Paradigmas de relación entre AF y salud.....	12
3.2. NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS ESPAÑOLES.....	16
3.3 LA ESCUELA Y LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	19
3.3.1 La escuela como espacio saludable para la promoción de la AF.....	20
3.3.2 Escuelas promotoras de salud.....	22
3.3.3 Escuelas promotoras de salud en Aragón.....	23
3.3.3.1 Recursos y proyectos de las escuelas promotoras de salud en Aragón.....	24
3.4 LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ESPACIO CLAVE PARA LA PROMOCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	27
3.4.1 El currículo y la promoción a la AF.....	27
3.5 LA INFLUENCIA DEL PROFESOR EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR ENFOCADO EN LA PROMOCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	31
3.6. LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL AULA DE EDUCACIÓN ESPECIAL.....	33
3.7. INTERDISCIPLINARIEDAD ESCOLAR.....	36
3.7.1 Interdisciplinariedad en las leyes educativas.....	39
3.7.2. Potencial del trabajo interdisciplinar y la EF escolar.....	40
3.7.3. Aplicaciones prácticas y proyectos interdisciplinares con la EF como elemento clave.....	43
4. PROYECTO: UNA PROPUESTA INTERDISCIPLINAR PARA LA PROMOCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UN AULA DE EDUCACIÓN ESPECIAL: “NOS GUSTA SALIR”.....	46

4.1. OBJETIVO DEL PROYECTO.....	46
4.2. CONTEXTO DE IMPLANTACIÓN DEL PROYECTO.....	46
4.3. NECESIDADES DEL AULA.....	48
4.4. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES.....	48
4.4.1 Recursos humanos.....	48
4.4.2. Recursos materiales.....	49
4.5. CONSTRUCCIÓN DE LA PROPUESTA PRÁCTICA.....	50
4.5.1. Orientaciones metodológicas.....	52
4.5.2. Vinculación curricular.....	54
4.6.3. Secuenciación de actividades.....	60
5. EVALUACIÓN.....	63
6. CONCLUSIÓN.....	66
7. BIBLIOGRAFÍA.....	68
8. ANEXOS.....	74

UNA PROPUESTA INTERDISCIPLINAR PARA LA PROMOCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UN AULA DE EDUCACIÓN ESPECIAL: “NOS GUSTA SALIR”.

We like to go out, from an Interdisciplinary proposal

- Elaborado por Fernando Vela Mañero.
- Dirigido por Alberto Aibar Solana.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de junio del año 2019.

Resumen

Este proyecto es una propuesta de intervención educativa interdisciplinar, realizada con los alumnos del aula de Educación Especial del CEIP Pio XII de la ciudad de Huesca. El núcleo del proyecto es promocionar la actividad física desde la escuela, y concretamente, desde aula de educación especial a través de salidas a espacios naturales y urbanos, en los cuales se promocionará a través del juego y el aprendizaje. Además de la promoción de actividad física, se prima la consecución de unos hábitos y rutinas saludables encaminados a un futuro y forma de vida saludable, a través de las posibilidades que nos ofrece el entorno. Las experiencias ha sido recogido a través de reflexiones individuales y grupales y observación directa. El análisis de las experiencias ha mostrado una notable mejoría en la autonomía, adquisición de hábitos y rutinas saludables, y una repercusión positiva en la condición física, mostrada a través de una notable reducción de la fatiga. Como elementos clave del proyecto y de la consecución de resultados nombraría la motivación que aporta a los alumnos una propuesta de tales características.

Palabras clave

Actividad física, promoción, motivación, interdisciplinar, hábitos, rutinas, salud.

Abstract

This project is an interdisciplinary educational intervention proposal, carried out with the students from the Special Needs classroom at IEPC Pio XII, Huesca. The heart of the project is to promote physical activity from school, and more specifically from the Special Needs classroom, through trips to both natural and urban areas. In those trips, physical activity will be promoted through gamification and learning. In addition to the

development of physical activity, the achievement of healthy habits and routines aimed at a wholesome future and way of life is paramount, taking the most of the possibilities that surroundings provide. Experiences has been compiled through individual and group reflections and direct observation. The analysis of experiences has shown a considerable improvement in the autonomy and acquisition of healthful habits and routines; and a positive impact on the students' physical condition, seen by means of a significant fatigue reduction. As a key element in the project and in the achievement of results, I would like to comment on the motivation that such a proposal makes on students.

Key words

Physical activity, development, motivation, interdisciplinary, habits, routines, health.

1. INTRODUCCIÓN

Esta propuesta de intervención se va a desarrollar en un pequeño grupo de alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE) (BOA, 2017), del aula de educación especial del colegio de educación infantil y primaria PIO XII de la ciudad de Huesca. Continuaré un proyecto que mi compañera Clara Martínez Casado realizó en el curso 2016/2017, llamado “Parques y senderos de la ciudad desde una propuesta interdisciplinar” y paralelo al proyecto “Park-Hour” dirigido y organizado por los maestros de educación física de este mismo centro.

En primera instancia realizaré una profundización teórica sobre el tema a tratar, la promoción de Actividad Física (AF) en el entorno educativo, concretamente en colegios de educación primaria y en alumnos con unas características especiales. A continuación llevaré los conocimientos teóricos proporcionados tanto por el marco teórico como los adquiridos en las menciones a la práctica, concretamente y como he mencionado anteriormente, al aula de educación especial.

Mi especialización en Audición y Lenguaje (AL), Pedagogía Terapéutica (PT) y Educación Física (EF) me motivaron a realizar esta intervención y proporcionarles a este alumnado oportunidades y experiencias de vital importancia, que en general, no se les proporciona las oportunidades que deberían a este colectivo, y menos aun, en el medio natural. Bien lo refleja Mendoza con esta interesante frase con el fin de no marginar a determinado sector de la sociedad: *“si la actividad física favorece a cualquier sector de la sociedad y población, podemos comprobar que en la actualidad hay aún una parte importante de ella que no se beneficia todo lo que debería, nos referimos a las personas determinadas discapacidades o limitaciones”* (Ríos, 1999, citado en Tierra y Castillo, 2009). Es por ello, que debemos de brindar al alumnado con NEAE mayores oportunidades para la práctica de actividad física, y en la medida de lo posible, en el entorno natural.

La práctica de AF se presenta como un fenómeno vital y de creciente importancia en la sociedad de hoy en día. La sociedad actual ha evolucionado hasta el punto de adquirir hábitos actitudinales y comportamentales cada vez más sedentarios e interiorizados como una rutina cada vez más asentada. Para afrontar esta situación, el objeto de estudio escogido es una propuesta de intervención para la promoción a la actividad física, centrada en la población infantil y más concretamente en la educación primaria, con el objetivo de crear hábitos de vida saludables y destinar parte del tiempo libre a actividades físicas, activas y saludables.

La etapa de educación primaria resulta vital para inculcar valores de AF y contar con profesionales de educación, agentes y familiares que apoyen estos valores para que los niños disfruten de las grandes experiencias que aporta la Actividad Física y sus beneficios a corto y largo plazo, pues esta etapa será determinante para su vida adulta.

2. JUSTIFICACIÓN

Nos encontramos en una época en la que las actividades tecnológicas priman en el ocio de los más jóvenes, de manera que limita considerablemente el tiempo que pudieran dedicar a la realización de AF. Son evidentes los beneficios a corto y largo plazo que aporta tener hábitos de vida saludables, es más, numerosos estudios nos aportan gran cantidad de información sobre la necesidad de practicar AF y mantener dichos hábitos para mejorar nuestra calidad de vida. Deberíamos considerar como obligación primordial inculcar valores saludables a las futuras generaciones, por ello el entorno escolar el momento y lugar idóneo para ello.

Mendoza y otros (1994, citado en Chillón, Tercedor y Delgado, 2007) afirman que *“el centro escolar es el lugar mas adecuado para desarrollar programas de promoción de la salud”*, abalado por los siguientes razonamientos:

- El entorno escolar abarca casi a la totalidad de la población infantil en una etapa vital en la cual hay existe una mayor capacidad de asimilación de hábitos, actitudes y conocimientos.
- Los profesores son profesionales especializados en educar, y que saben fomentar estilos de vida saludables.
- La escuela tiene el deber de orientar a los alumnos sobre lo que es positivo y negativo para la salud.

Por ello, quiero indagar, analizar y mejorar los hábitos saludables y de AF de los escolares, enseñarles que una calle no es una recta de asfalto, sino que es un gran espacio para la práctica de juego y, por tanto, de AF. Además enseñarles actividades nuevas y que ellos mismos deriven de esas mismas a otras diferentes, inculcarles un ocio activo, pues estas actividades suponen una gran motivación personal para el alumnado.

Es por esto, que la EF es una de las asignaturas más interesantes para promover la actividad física e inculcar hábitos saludables a favor de la salud del alumnado y su contribución en edades tempranas puede llegar a ser tan determinante como una operación “a corazón abierto”. Bien sabemos que no podemos forzar a los alumnos a

realizar dichos hábitos, pues debemos de abordarlos desde su lado atractivo para ellos, como los juegos, las salidas a la naturaleza, etc.

Es de vital importancia destacar que los jóvenes deben adquirir en la edad más temprana posible una rutina de AF, sistematizada de manera autónoma como un hábito consolidado en su vida diaria, será crucial para un estilo de vida saludable. Es aquí cuando el profesional de EF debe ejercer la relevante labor de inculcar a los alumnos hábitos saludables para contribuir a la realización AF en edades tempranas, siempre con la ayuda del centro y sus correspondientes compañeros de profesión, en la medida que sea posible. Por ello, como futuro docente de EF aprovecharé y tomaré esta bonita oportunidad y experiencia que me han brindado como un reto personal, y procurar ejercer una correcta y positiva intervención para la promoción de hábitos saludables de los alumnos y alumnas del aula de Educación Especial del CEIP PIO XII de Huesca, que en colaboración con los profesionales en educación del centro, el entorno, la comunidad y sus familias podamos mejorar su calidad de vida.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

El concepto de AF es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas (Ureña, 2000 citado en López Miñarro, 2010). La definición internacional de Actividad Física resulta incompleta, pues se define como *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige un gasto de energía”* (OMS, 2017). Esta definición no tiene en cuenta las vivencias y experiencias que la Actividad Física ofrece, ya que deja de lado las alusiones sociales referentes a su práctica. Por ello Devís y otros (2000 citado en López Miñarro, 2010) confeccionaron una definición que complementa las carencias sociales que tiene la anterior: *“cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”*. Así que Devís y otros hacen permanecer a la Actividad Física como núcleo principal que se mantiene por las experiencias personales (psicológico), movimiento corporal (físico) y práctica sociocultural (social). Así dichas experiencias físicas aportan conocimientos sensitivos, ambientales y una mayor percepción de nuestro propio cuerpo, conocimientos que resultan vital importancia para el ser humano, estos aspectos forman parte de los elementos de la AF, que se recogen en una dimensión personal, nombrada anteriormente y que recoge los aspectos psicológicos, físicos y sociales) a estas debemos sumarle la dimensión biológica y sociocultural, así se refleja en la frase de Davis y otros (2000, citado en Miñarro 2010): *“la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural. De ahí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones”*. Estas dimensiones admitan acoger el conjunto de experiencias que la Actividad Física aporta al ser humano.

En cuanto al concepto de salud, se trata de un término utilizado prácticamente a diario y ha estado asociado durante muchas décadas a la ausencia de enfermedad. Una

definición breve para lo que abarca realmente el término de Salud, por ello la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946) considera actualmente la salud como *"el estado de bienestar físico, psicológico y social, y no solo la ausencia de enfermedad"*.

Existen diversos autores que han contribuido con diversas definiciones de Salud, como la aportada por Alma Ata (1978 citado en Miñarro, 2010) *"La salud, estado de completo bienestar, físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, es un derecho humano fundamental, y el logro del grado más alto posible de salud, es un objetivo social sumamente importante en todo el mundo, cuya realización exige la intervención de muchos otros sectores sociales y económicos, además del de la salud"* que aporta aspectos interesantes a la establecida por la OMS, o la aportada por Selleras (1985, citado en López Miñarro, 2010), el cual entiende el término salud como *"el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad"*. Esta definición de Selleras abarca el dominio social, físico y mental.

Considerando las referencias realizadas sobre la salud, Selleras (1985, citado en López Miñarro, 2010), subraya determinadas características acerca de este concepto:

- *Subjetividad* es un término con gran dificultad de definición y cuantificación.
- *Relatividad*, ya que no existe un modelo fijo y absoluto.
- *Dinamismo*, que está determinado por el contexto en que se desarrolla.
- *Interdisciplinaridad*, ya que todos los agentes sociales e institucionales tienen responsabilidades en su promoción.

Además podemos distinguir diversos tipos de salud:

- *Salud física*: vinculada con el correcto funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.
- *Salud mental*: relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales.
- *Salud individual*: estado de salud física o mental.
- *Salud colectiva*: valoración del estado de salud de una colectividad concreta.
- *Salud ambiental*: estado de salud de los seres vivos de la naturaleza en relación con la especie humana.

Estas cinco modalidades de salud cobran especial relevancia a la hora de realizar AF tanto colectiva como individual en el medio natural.

3.1.1. Paradigmas de relación entre AF y salud

Hoy en día las relaciones que se establecen entre Actividad Física y Salud, conllevan una problemática debido a la diversidad de opiniones, hipótesis y teorías que podemos encontrar.

A continuación, expondremos diversos e interesantes paradigmas aportados por Bouchard y cols. (1990, citados en Devís y Peiró, 1993) y una perspectiva holística englobando los aspectos más interesantes de ambos paradigmas.

- Paradigma centrado en la condición física (Bouchard y otros., 2000 citado en López Miñarro, 2015): Para aclarar términos, la condición física,

también llamada forma física, se define por la capacidad o potencial físico de una persona. Una definición más completa la ofrece el President's Council on Physical Fitness and Sports y la define como *“la habilidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vigilancia, sin fatiga indebida y energía suficiente para disfrutar de las actividades de tiempo libre y afrontar situaciones inesperadas”* (Plasencia y Bolibar, 1989 citado en Devís y Peiró, 1993).

El paradigma comienza con la realización de actividad física, que mediante unas relaciones lineales encaminadas a mejorar la salud a través de un incremento en la condición física del individuo. Por tanto, si el individuo realiza Actividad Física, esta repercute acrecentando la condición física, y dicho aumento en la condición física mejora la salud del individuo.



Figura 1. Relaciones entre AF, condición física y salud.

Paradigma centrado en la condición física

Cabe destacar que un incremento en la condición física no siempre generará efectos beneficiosos en la salud, ni en el ámbito psicosocial, como el que puede ser un estado de alegría, diversión, confianza en si mismo o mejora de la autoestima.

La Actividad Física puede influir en la mejora de la salud, aunque esta repercute, o no, en la mejora de la condición física. Sabemos que la Actividad Física está al alcance de todo el mundo y podemos realizar cualquier tipo de actividad por mínima, lúdica o experiencial que sea, pero si el objetivo es mejorar la condición física, se requiere un plan o rutina de entrenamiento enfocada a ejercicios concretos y especializados, además de depender también de factores genéticos diversos, en el otro extremo se encuentra el paradigma orientado a la AF, el cual no tiene en cuenta, ni implica necesariamente una mejora en la condición física a la hora de mejorar la salud.

- Paradigma orientado a la AF física (Bouchard y otros., 2000 citado en López Miñarro, 2015): La AF es considerada un concepto muy amplio e

inclusivo, englobando innumerables actividades cotidianas, adaptándose a las posibilidades de todo tipo de individuos y en el que todos podemos obtener beneficios positivos y saludables de la realización de algún tipo de actividad. Este paradigma podemos aproximarlo a una dimensión más recreativa y participativa en actividades físicas, que el centrado en la condición física. La gran diferencia frente al paradigma centrado en la condición física es que este paradigma tiene una relación directa con la Salud, es decir, podemos mejorar la salud sin focalizarnos en la condición física. Debemos tener en cuenta que cuando un individuo realiza AF se ve involucrado en un proceso, mientras que el aumento o mejora de la condición física es un resultado o producto asociado a un nivel de forma física.

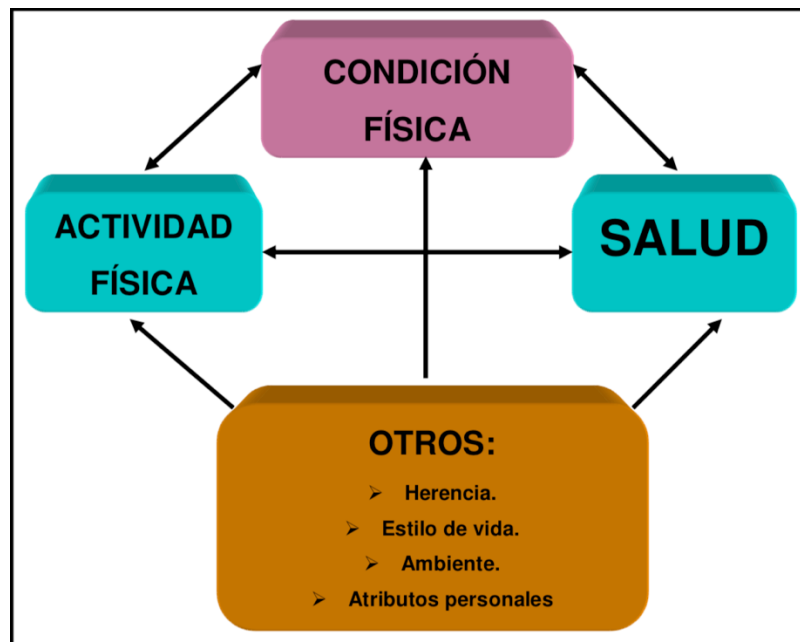


Figura 2. Relaciones entre AF, condición física, salud y otros factores determinantes.

Paradigma centrado en la AF.

La AF es un componente fundamental en este paradigma que está vinculado con distintos factores que pueden llegar a tener mayor influencia en la mejora de la Salud de un individuo determinado. Estos factores varían desde el estilo de vida, herencia, condiciones ambientales hasta distintos atributos personales que pueden influir en mayor o menor grado el estado de salud, que el realizar o no realizar AF.

A modo de conclusión, los beneficios saludables que aporta la AF debemos buscarlo en el proceso y práctica de realización de dichas actividades, y no buscar una condición

física atlética o en el proceso de realización de actividades físicas y no en la búsqueda de resultados o una excelencia atlética o contrastando dichos resultados o condición física con otros individuos o compañeros.

Dado que ambos paradigmas nombrados anteriormente (paradigma orientado a la AF y paradigma centrado en la condición físicas) aportan beneficios ineludibles, pero también presentan diversas carencias, la estrategia más adecuada es crear una perspectiva Holística, procurando englobar los aspectos positivos de los dos paradigmas mencionados. Un aspecto adecuado es enfocar la realización de AF de manera cotidiana, lo que implica una mejora en la salud sin tener que recurrir directamente a la mejora de la Condición Física, así la totalidad de los individuos pueden practicar y beneficiarse de ella. De una manera más competitiva o atlética, podemos mejorar la salud realizando Actividad Física orientada en mejorar nuestras condiciones físicas, mediante un plan o rutina preestablecida y especializada en la disciplina que se quiera alcanzar los resultados. En ambas podemos beneficiarnos de los aspectos sociales que ofrece la Actividad Física, aunque es en el Paradigma orientado a la Actividad Física, donde esos beneficios sociales tienen una mayor fuerza, ya que cualquier paseo, o acción que implique un movimiento corporal es válida para mejorar la Salud. En cuanto al ambiente el cual determina, en mayor o menos medida, el comportamiento del individuo encontramos los niveles más cercanos como son familia, amigos, escuela, hasta otros niveles menos familiarizados con él, esto corresponde con la definición de Mendoza (1990 citado en Lopez Miñarro, 2015) del estilo de vida, que aporta que *“viene determinado por las características individuales de la persona, el entorno microsocioal (familia, profesores, amigos), entorno macrosocioal (publicidad, cultura, sistema socio-económico) y el medio geográfico”*. Estas relaciones producen una influencia en el individuo que condiciona la frecuencia y el escenario de la práctica de Actividad Física. Por ello, debemos implicarnos progresivamente en todos los niveles, y conseguirlo implica dimensionar el problema desde un enfoque sistemático en el que se hace imprescindible el trabajo colaborativo. Debemos construir redes de trabajo con vocación multisectorial e interdisciplinar.

3.2. NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS ESPAÑOLES

La sociedad en la que vivimos hoy en día ha sufrido grandes cambios en las últimas décadas, la implementación de juegos virtuales, el cambio en nuestro nivel y forma de vida, los teléfonos y tabletas inteligentes, entre otros, han llevado a la mayor parte de los niños y adultos de la sociedad española a tener un estilo de vida en el que reina la inactividad.

Numerosos estudios realizados en centros escolares españoles acerca de los valores recomendados de AF nos muestran que la gran mayoría de la colectividad joven española no cumple con dichas recomendaciones internacionales de la AF que elaboraron Aznar y Webster (2006, citados en Martínez Martínez, Contreras Jordán, Aznar Laín, & Lera Navarro, 2012) para la infancia y adolescencia. A continuación se presentan dichas recomendaciones:

1. *“Los niños, niñas y adolescentes deberían realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana”* (Aznar y Webster, 2006, citados en Martínez Martínez, Contreras Jordán, Aznar Laín, & Lera Navarro, 2012).
2. *“Al menos dos días a la semana deberían incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad”* (Aznar y Webster, 2006, citados en Martínez Martínez, Contreras Jordán, Aznar Laín, & Lera Navarro, 2012).

Con el fin de verificar los datos sobre los hábitos de AF de los niños españoles hemos consultado el “Informe Skip” (2006) e Informe 2016: “Actividad Física en niños y adolescentes de España” (2016) elaborado por Fundación para la Investigación Nutricional. Ambos informes recogen información sobre todos los ámbitos de la Actividad Física (escuela, tiempo libre, etc) y cuyo objetivo es disponer de datos científicos sobre la Actividad Física e inactividad física y sus correspondientes determinantes. El objetivo de ambos informes (y de los múltiples que existen) es identificar las lagunas de información específicas, proponer soluciones de mejora, focalizar en la necesidad de invertir en políticas de promoción a la Actividad Física y

concienciar a la población de la necesidad de incorporar la Actividad Física en su vida diaria.

El informe 2016 (2016): “Actividad Física en niños y adolescentes de España” recoge datos objetivos mediante acelerómetros principalmente, mientras que el Informe Skip se basa en una encuesta realizada a padres de toda España que aporta datos objetivos sobre los hábitos deportivos de sus hijos en todos los ámbitos de su vida cotidiana, además de recabar datos mediante acelerómetros, al igual que en el Informe 2016.

Centrándonos y analizando el Informe Skip (2016), se realiza una muestra aleatoria con niños y niñas de entre 6 y 11 años, entre los cuales, afirman los padres, que el 31% practican Actividad Física organizada entre 2 y 4 horas a la semana, frente a un 32% que no practica ningún tipo de Actividad Física durante la semana fuera del colegio. Un motivo al que apelan los padres es la falta de tiempo a la hora de practicar deporte con sus hijos (18%). También, cabe destacar que más de la mitad de los encuestados considera que, en la actualidad, los padres están olvidando los valores importantes y abstractos que el deporte inculca, sobre todo en las mentes más jóvenes, tales como: saber ganar y perder, participación, ayudar a otros y aceptar la ayuda de los demás, entre otros.

El informe 2016 (2016) abarca un gran rango de edades (desde los 2 años hasta los 17. Centra los datos de los estudios ANIBES (2015) (Estudio de Antropometría, Ingesta y Balance Energético de España) estudio realizado por la Fundación Española de Nutrición y HBSC (Health Behaviour in School-aged Children), ya que ambos contienen muestras representativas de la población española.

En la práctica de Actividad Física global y diaria teniendo en cuenta desplazamientos, clase de Educación Física, recreos y Actividad Física en el tiempo libre se ha obtenido entre los jóvenes de 11 y 12 años mediante el estudio HBSC un 39% de los niños y un 24% de las niñas, quienes realizan Actividad Física al menos una hora diaria. En el estudio ANIBES en niños de 9 a 12 años el 39% de niños y 62% de niñas no cumplen las recomendaciones de Actividad Física diaria. Una cifra alarmante que debería potenciar el trabajo asociado a la promoción a la Actividad Física en las escuelas españolas y no “caer” en la sociedad sedentaria desde edades tempranas.

La totalidad de los datos, los numerosos informes y estudios que han sido recabados y realizados debido a que la Actividad Física en los niños conlleva una gran relevancia para su desarrollo, y paulatinamente se está dando prioridad a otras actividades de ocio sedentarias que a la propia Actividad Física. Debemos ser conscientes y comprender los diversos aspectos que influyen a la hora de adoptar diversos estilos de vida por parte de la población joven, tanto personales, sociales o ambientales, etc. Estos son los que principalmente priman e influyen al individuo a la hora de “decantarse” por un estilo de vida activo o inactivo. Por ello, debemos concienciar a la población joven de la gran relevancia que tiene la Actividad Física y los innumerables efectos beneficiosos tanto físicos como mentales, como potenciar la inteligencia, desarrollo de la creatividad e imaginación, además de incrementar la autoestima adquiriendo habilidades y destrezas motrices.

3.3 LA ESCUELA Y LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Cuando se habla de niños, niñas y jóvenes es fundamental referenciar a los centros escolares como espacio clave para la promoción de la AF y la Salud en edades tempranas, por ello la asignatura de Educación Física adquiere una gran importancia en éste ámbito. Davis y Peiro (1993) señalan que *“la principal razón es que la escuela es el único lugar donde todos los niños y niñas tienen la oportunidad de participar en diversas actividades físicas”*. Pero surge una dificultad para conseguir el objetivo, pues la EF actual no dispone de un gran bagaje de tiempo en el currículo, y de ahí la duda, ¿podrán los programas de educación física ser capaces de influir en el mantenimiento de una vida físicamente activa de los niños, niñas y jóvenes a largo plazo?.

Transmitir las complejas relaciones entre la AF y la salud en propuestas concretas dirigidas a la promoción en el entorno escolar implica escoger la perspectiva o combinar varias de modo que los alumnos consigan absorber dicha información de manera que la puedan llevar a la práctica y dicha práctica pueda prolongarse el mayor tiempo posible. Davis y Peiro (1993) proponen cuatro perspectivas de promoción de la AF y la salud en el contexto de la educación física escolar.

1. Perspectiva mecanicista:

Esta perspectiva alude a la creencia de que *“la realización de actividades físicas, a estas edades, producirá un hábito de práctica que continuará en la edad adulta”*. Las preferencias curriculares de la educación física están orientadas a expresar la práctica y a mejorar la condición física. El alumnado es una mera marioneta, es decir, no adquiere peso en el desarrollo de las actividades físicas y, solamente, se ciñe a reproducir lo que el docente le ordena.

2. Perspectiva orientada a las actitudes

La perspectiva orientada a las actitudes se basa en *“el proceso de maduración de los niños y jóvenes y en la percepción e interpretación que haces de su propia experiencia cuando se implican en actividades físicas”* (Fox, 1991b, citado en Davis y Peiro, 1993). Las vivencias escolares deben ser satisfactorias y entendidas como diversión y motivación, por lo que la promoción debe encaminarse a potenciar las conductas

positivas y la autoestima en el alumnado. La motivación es un aspecto clave en esta perspectiva, pues contribuye a generar conductas y experiencias enriquecedoras y positivas en el alumnado.

3. Perspectiva orientada al conocimiento

Esta perspectiva se basa en la capacidad de decisión y obtención de conocimiento por parte de los alumnos, ya que pretende impulsar la capacidad de elección y toma de decisiones correspondiente y adecuada a la actividad física y salud. Por lo tanto, la estrategia de promoción se dirige al conocimiento, más teórico que práctico.

4. Perspectiva crítica

La perspectiva crítica ubica los problemas de salud a nivel social y ambiental y, por lo tanto, sus estrategias de promoción están encaminadas a favorecer un cambio en la comunidad y en el ámbito social.

En la EF escolar reside en promover la capacidad y conciencia crítica de alumnos, con el objetivo de formar a consumidores críticos de programas de AF y salud.

Las distintas estrategias de promoción expuestas son meros procedimientos con el fin de ampliar la práctica de EF a un entorno externo al centro escolar, pero estas estrategias, individualmente, no son capaces de alcanzar las metas propuestas, por ello deberíamos abordar una perspectiva holística, capaz de integrar los aspectos positivos y adecuados para integrarlos en el ámbito escolar de la manera más eficaz y racional posible, para lograr de la práctica física, una experiencia positiva y satisfactoria, si queremos generar actitudes hacia la misma. También cabe destacar, para una mayor eficacia de los programas, habrá que plantear un trabajo conjunto entre familia y comunidad, además de investigar diversas estrategias que comprometan al profesorado, alumnado, padres e hijos y compañeros. Una manera con la que adquirir un plus de eficacia sería la combinación y armonía con distintas estrategias de promoción, ya sean a nivel nacional, autonómico o local, además de posicionar la promoción de la salud a nivel social y cultural.

3.3.1 La escuela como espacio saludable para la promoción de la AF.

La escuela como espacio saludable viene de la mano de una escuela promotora de la AF, y por tanto, de la Salud. La Escuela como espacio saludable según la Agenda de Egmond (2002, citado en Chillón, Tercedor, & Delgado, 2007) puede presentarse como:

Una escuela promotora de AF y Salud se caracteriza por mejorar las capacidades de los jóvenes para actuar, generar cambios y potenciar aquellos factores que sostienen estilos de vida saludables. Proporciona un espacio, dentro del cual se puede conseguir la satisfacción de haber alcanzado algo importante, trabajando junto a sus maestros y sus iguales. La participación de la juventud junto con sus visiones e ideas, les capacita e influye tanto en sus vidas como en sus condiciones de vida (Agenda de Egmond, 2002, citado en Chillón, Tercedor, & Delgado, 2007).

Una escuela como espacio saludable para la promoción de AF debe buscar esencialmente la incorporación de hábitos y habilidades positivas y saludables en la vida de sus alumnos, además de fortalecer sus competencias básicas y conseguir un correcto desarrollo en la totalidad de dimensiones, logrando así, un efecto positivo en su crecimiento como personas y en su salud.

La escuela, en la mayoría de los países, es la primera institución social con responsabilidad en la promoción de actividad física entre los jóvenes.

Mendoza y otros (1994, citando en Chillón, Tercedor, & Delgado, 2007) afirman que “el entorno escolar es el lugar idóneo para implantar programas de promoción de la salud”, argumentado por los siguientes motivos expuestos por Mendoza y otros (1994, citando en Chillón, Tercedor, & Delgado, 2007):

- “Prácticamente acoge a la totalidad de la población infantil en el momento de la vida en el cual hay mayor facilidad de asimilación de hábitos, actitudes y conocimientos” (Mendoza y otros, 1994, citando en Chillón, Tercedor, & Delgado, 2007).
- “Los docentes son profesionales especializados en educar, y con capacidad de fomentar estilos de vida saludables” (Mendoza y otros, 1994, citando en Chillón, Tercedor, & Delgado, 2007).
- “La escuela tiene el deber de orientar a los alumnos sobre lo que es positivo y negativo para la salud” (Mendoza y otros, 1994, citando en Chillón, Tercedor, & Delgado, 2007).

3.3.2 Escuelas promotoras de salud.

Las escuelas promotoras de la salud son una inversión en salud, educación y democracia. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) define la Escuela Promotora de Salud como *“una escuela que refuerza constantemente su capacidad como un lugar saludable para vivir, aprender y trabajar”* (OMS, 1998).

La iniciativa Escuelas Promotoras de Salud se origina en Europa, a mediados de los años 80, donde se elaboró la “Carta de Ottawa” (1986) que consiste en un documento redactado por la Organización Mundial de la Salud con el objetivo de aplicar en el entorno escolar el modelo teórico de Promoción de la Salud que se desarrollaba desde la conferencia de Ottawa.

El desarrollo de una Escuela Promotora de Salud tiene en cuenta cuatro componentes esenciales:

- Educación para la salud: como pilar fundamental, debemos transmitir a los alumnos un concepto de salud como fuente de bienestar y desarrollo, no como una ausencia de enfermedad. Debemos orientar la educación de la salud hacia un enfoque que busque las necesidades y predilecciones de los alumnos acorde con edad, etapa de desarrollo y singularidades individuales, culturales y de género.
- Desarrollo de ambientes y entornos saludables: tiene como objetivo crear y proteger ambientes y entornos que fortalezcan la salud tanto de los alumnos como del personal del centro escolar y familias.
- Enlace a redes de servicios colaborativos de salud y protección social: la finalidad consiste en localizar y eludir, en la manera de lo posible, problemas relacionados con salud y necesidades de asistencia. Para ello se deberá garantizar información sobre dietas adecuadas y control de los principales factores de riesgo.
- Participación: las Escuelas Promotoras de Salud procuran animar e involucrar a todos los que participan en el proceso y facilitar su implicación en la toma de decisiones, fomentando así la construcción de ciudadanía y democracia solidaria.

Una propuesta interdisciplinar para la promoción a la Actividad Física en un aula de Educación Especial:
“Nos Gusta Salir”

Una Escuela Promotora de Salud no solo se basa en transmitir a sus alumnos de actitudes, habilidades y conocimientos, sino que también se compromete a fomentar la salud y el aprendizaje con todos los medios posibles a su alcance, y tiene como cometido crear ambientes favorables para la salud (Orden 13 de abril de 2019)

Las Escuelas Promotoras de Salud intervienen para prosperar tanto en la salud del personal del centro, como las de los estudiantes, familias y miembros de la comunidad. Para ello la escuela debe de trabajar con personal especialista tanto interno, como externo al centro con el fin de cumplir el propósito: ¿cómo puede contribuir la escuela a la salud y a la educación al mismo tiempo?.

Para ello, la implicación de los profesionales de la salud, profesorado, estudiantes y líderes de la comunidad será imprescindible para posibilitar la adopción, por la totalidad de la comunidad educativa, de estilos de vida saludables en un ambiente favorable.

En las Escuelas Promotoras de Salud se evita fomentar tanto los enfoques basados en asignaturas puramente teóricas como las charlas sobre enfermedades o temas puntuales de salud, sin embargo, debemos procurar transmitir conocimientos incidiendo sobre los valores, actitudes y comportamientos de niños y niñas, son realmente más útiles y ajustados a su edad (OPS/OMS, 2003)

3.3.3 Escuelas promotoras de salud en Aragón

En la comunidad autónoma de Aragón las escuelas promotoras de salud se rigen:

“La Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud se crea en el marco de Red de Escuelas para la Salud en Europa, e integra a aquellos centros educativos aragoneses acreditados como: escuelas promotoras de salud” (Orden de 11 de junio de 2018)

Las escuelas promotoras de Salud en Aragón están promovidas conjuntamente por el Departamento de Educación, Cultura y Deporte y el departamento de Sanidad del Gobierno de Aragón, los cuales velan y consideran necesario “potenciar aquellas actuaciones de buenas prácticas en promoción de la salud, que fomenten la participación y coordinación de la comunidad educativa y el entorno, en un marco de educación inclusiva, objetivos compartidos por la Red de Escuelas Promotoras de Salud. Dicho protocolo establece la Comisión Mixta para la Promoción de la Salud en la Escuela

cuya misión es facilitar la coordinación operativa de las actuaciones conjuntas de ambos departamentos dirigidas a la promoción de la salud del conjunto del alumnado y comunidad escolar” (Orden 3 de junio de 2019).

Según el Departamento de Sanidad de Aragón:

“Las actividades de educación y promoción de la salud en el medio escolar buscan esencial- mente fortalecer la tarea del educador para incorporar las habilidades para la vida en el alumnado, potenciar sus competencias básicas y lograr su adecuado desarrollo en todas sus dimensiones, originando además un seguro impacto positivo en la salud de toda la comunidad educativa”. (Orden, 3 de abril de 2019).

Toda Escuela Promotora de Salud en Aragón debe incluir *“el modelo de organización del centro, la actuación frente a los determinantes de la salud, la programación educativa relacionada con la salud y las relaciones del centro con su entorno y la promoción de las competencias del alumnado basándose en las habilidades para la vida”* (Orden 3 de junio de 2019).

Las intervenciones de promoción de salud en las escuelas se proponen desde el departamento de Sanidad, en colaboración con el Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón, y se planifican por la Comisión Mixta Salud-Educación de ambos Departamentos, con el objetivo de reforzar la tarea del profesorado para impulsar las competencias básicas orientadas al desarrollo personal y social del alumnado (Orden 3 de junio de 2019).

Entre las prioridades del programa se desarrollan programas orientados a fomentar la autonomía del alumnado, con el objetivo primero de aprender, a realizar, ellos mismos, una buena gestión de su salud. Los conceptos se relacionan con la dimensión personal, relacional, ambiental y social. Las preferencias de salud pública son las siguientes:

- Prevención del tabaco, alcohol y drogas.
- Estrategia PASEAR de alimentación y Actividad Física Saludable.
- Bienestar emocional.
- Educación sexual integral
- Educación en Seguridad y Salud laboral.
- Igualdad y prevención de la violencia de género

3.3.3.1 Recursos y proyectos de las escuelas promotoras de salud en Aragón.

Los centros escolares en Aragón, tienen la capacidad de elección de recursos, en relación a la adecuación de las necesidades y tipo de alumnado. El centro debe comprometerse a incorporar los materiales didácticos en las actividades educativas del profesorado y a colaborar en su respectiva evaluación. El Programa de Educación para la Salud en centros de Educación Primaria en la comunidad de Aragón ofrece desde su página web diversos recursos como por ejemplo:

- "SolSano", orientado a una protección solar responsable.
- "Dientes sanos", promoción de hábitos de higiene dental.
- "La Aventura de la Vida" promueve las habilidades para la vida y la convivencia en el alumnado.

Cabe destacar otro novedoso e interesante programa en Aragón, el plan PIVA "Programa de Impulso de la Vida Activa". Este programa tiene su origen en el curso 2014-2015 y se inició en el curso 2017-2018. E promovido por la Dirección General de Innovación, Equidad y Participación, nace con la finalidad de crear una Red Colaborativa de Centros para impulsar y fomentar la vida activa y la salud integral en toda la comunidad educativa. La característica fundamental del PIVA se centra en que son los centros y docentes del mismo, los cuales, con sus reflexiones, decisiones y aportaciones establecen las líneas de actuación, formación y sus acciones, este proceso es más costoso pero más eficaz a la hora de interiorizar y aportar calidad a las dinámicas (Forum Aragón, 2018).

Los objetivos del programa PIVA son:

1. Convertir a los alumnos en agentes de cambio y activos en salud, a través de la reflexión, toma de conciencia y adquisición de hábitos activos y saludables.
2. Que los alumnos participen de forma activa en la transformación de sus comunidades educativas con el objeto de alcanzar un entorno más sano y feliz

3. Crear un red colaborativa de centros para facilitar y contagiar el cambio hacia comunidades más activas y saludables

4. Facilitar la acción docente ofertando formación específica y compartiendo experiencias y recursos.

Actualmente el programa cuenta con 6 centros “pilotos” que están trabajando activamente y forman parte de la red. En un futuro próximo, se ampliará la red de centros debido al interés mostrado por el resto de centros para su adhesión al programa. Estos centros pilotos están orientados en preparar y diseñar Proyectos de Actuación Activos y Saludables para ser implantados en el curso 2018/2019 (Forum Aragón, 2018). Cada centro prepara un proyecto centrado en una dimensión:

- Determinantes de salud
- Actividad Física
- Hábitos de vida activa
- Salud integral y Valores Humanos
- Socioemocional
- Alimentación y Nutrición

Además, cada mes se realizan una serie de acciones con carácter publico y simbólico, con el objeto de promover y contagiar a la comunidad educativa, como por ejemplo: recreos activos, pausa/cuñá, desplazamiento activo al cole, día de la Educación Física en la calle, etc.

3.4 LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ESPACIO CLAVE PARA LA PROMOCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA

La EF escolar tiene como meta a alcanzar en los alumnos un estilo de vida activo y saludable, combinado con rutinas y hábitos de práctica de AF. Por lo tanto, la educación física escolar es un espacio clave en la promoción de la AF y la Salud.

Encontramos dos razones primordiales en las cuales se acentúa esta idea:

- La primera razón contempla la escuela como un lugar idóneo y privilegiado, en el cual los alumnos deben estar escolarizados, por ley, y en el que se transcurren una gran parte de su tiempo de actividad.
- El segundo motivo hace referencia a que la Educación Física es el único momento escolar en el que este grupo de población tiene la oportunidad de participar en actividades físico-deportivas.

3.4.1 El currículo y el promoción a la AF.

El currículo actual del Área de Educación Física (Resolución de 12 de Abril, 2016) en relación con la promoción a la Actividad Física, deberá estructurarse de manera que fomente, en el alumnado, el logro de las competencias vinculadas con las diversas prácticas motrices y la incorporación de estas experiencias en el propio estilo de vida.

La Educación Física busca desarrollar al individuo en su totalidad, lo que implica aspectos biológicos, cognitivos, motores, de relación interpersonal y afectivo-emocionales.

El área favorecerá una actividad física la cual guiará hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada en el tiempo. Se ha diseñado un currículo en el cual, la implicación cognitiva y la acción deberían estar estrechamente unidas, con el fin de apoyar a los alumnos a cimentar, con eficacia, el conocimiento científico sobre la actividad física y sus beneficios para la salud.

Partiendo de esta nueva idea de una Educación Física de calidad, al profesional de Educación Física se le sugiere un nuevo papel como educador: facilitador y promotor de

una educación activa.

La Educación Física tendrá, como una de sus finalidades, que el alumno adopte un estilo de vida activo y saludable, entrelazado con el campo de la promoción de la salud.

En cuanto a objetivos que aparecen en el currículo, destacamos dos de ellos, ambos relacionados con la promoción de la Actividad Físicas y la Salud:

- Obj.EF5. *“Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física”* (Orden 16 de junio de 2014).
- Obj.EF10. *“Confeccionar proyectos encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, crítico y saludable, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación”* (Orden 16 de junio de 2014).

Aunque, con la escasa presencia horario de Educación Física en el currículum escolar, difícilmente pueden abordarse los objetivos y contenidos que corresponden a la asignatura con cierta garantía de éxito. Esta situación conlleva, a su vez, la obligación de buscar formas de desarrollo extracurricular dentro de la escuela, que aseguren estilos de vida activos entre su alumnado, más allá de la Educación Física escolar (Beltrán Carrillo, V. J., & Devís, J., 2007).

En cuanto a los Bloques de Contenido en el currículo, la promoción a la Actividad Física aparece en el Bloque 6, gestión de vida activa y valores, que muestra los diversos aprendizajes transversales al área, como son las reglas y principios para actuar, la actividad física, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios, los efectos fisiológicos de la realización de actividad física relacionados con la salud, la aceptación de diferentes realidades corporales, el reconocimiento del patrimonio cultural, la construcción de la vida activa, el desarrollo de valores individuales, sociales y medioambientales. Los aprendizajes de dicho bloque, son de naturaleza diversa, pero podemos señalar algunos de ellos que remarcan la promoción a la Actividad Física y Salud.

- Actividad física, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios. El alumnado debe asociar de manera positiva correcta y habitual práctica de Actividad Física con el incremento de la salud individual y social. Así mismo, debe garantizar la necesidad de sustentar determinados hábitos higiénicos, posturales y alimenticios, que colaboren en el desarrollo de actitudes consecuentes hacia su propio cuerpo y valores referidos a la salud.
- Efectos fisiológicos de la realización de actividad física relacionados con la salud. El alumnado debe estar capacitado para identificar los efectos fisiológicos principales cuando realiza Actividad Física. Se prestará especial atención a su frecuencia cardíaca y respiratoria en distintas intensidades de esfuerzo y relacionarlas con las diferentes zonas de trabajo.
- Aceptación de las diferentes realidades corporales. El alumnado debe de ser capaz de lograr una imagen de sí mismo cada vez más real, global y consecuente, tanto en sus limitaciones, como en sus fortalezas motrices, cuando supera esfuerzos físicos (dimensión orgánica), al tomar decisiones (dimensión cognitiva), al reaccionar emocionalmente ante cualquier situación de juego (dimensión afectiva), y al relacionarse con los demás (dimensión social). La valoración positiva personal y el respeto a si mismo, llevan a tener en cuenta actitudes de progreso personal más que fines o resultados estipulados. El conocimiento, asimilación y aceptación del propio cuerpo y el respeto al de los demás, la actitud crítica con los modelos corporales en los medios de comunicación, etc., son aspectos de vivencia personal que condicionan la autoestima.
- Construcción de la vida activa. La promoción de estilos de vida activos y saludables es uno de los propósitos que se le atribuye a la Educación Física. Es imprescindible iniciar con un modelo pedagógico dirigido a facilitar climas motivacionales óptimos, ya que si los alumnos se encuentran motivados y las experiencias educativas son positivas, posibilitará que la Actividad Física acabe formando parte de su estilo de vida. A lo largo de toda la escolaridad obligatoria, debemos tener por finalidad que el alumnado obtenga los conocimientos, competencias y hábitos fundamentales para mantenerse en buena salud y realizar de forma autónoma, una adecuada gestión y mantenimiento de su vida física. Los esfuerzos del profesorado deberán ir encaminados a ofrecer espacios de

reflexión y dar pautas para cumplir las recomendaciones internacionales de actividad física para su edad (60 minutos todos los días).

- El desarrollo de valores individuales, sociales y medio ambientales. La Educación Física asiste de forma crucial en la educación en valores de los alumnos. Un aspecto fundamental reside en dominar las emociones en una situación de riesgo controlado, anticipar y valorar riesgos o situaciones peligrosas, etc., ello facilita construir principios de seguridad individual y colectiva.

La Educación Física es responsable de la máxima adquisición posible de un estado de bienestar físico, social y mental, en un ambiente saludable. La contribución del área a todas las competencias favorece una perspectiva sistémica de los aprendizajes y un tratamiento integral de los contenidos. En cuanto a la promoción de la AF y Salud también está vinculada con las competencias social y cívica y competencia en conciencia y en expresión cultural.

La competencia social y cívica aporta las características inherentes del área y, en especial, las actividades que se realizan de forma colectiva, hacen que desde ella se pueda facilitar el respeto, las relaciones sociales y la integración, al mismo tiempo que se puede contribuir al desarrollo de la cooperación y la solidaridad. Son frecuentes las situaciones que se dan en la Educación Física escolar en las cuales el alumno debe tomar decisiones, resolver conflictos, interactuar con sus compañeros condicionados por unas normas esenciales en todos los juegos y actividades, donde su cumplimiento y respeto a los compañeros y adversarios es considerado un pilar esencial en nuestra práctica educativa.

En cuanto a las actitudes de adquisición de valores, respeto a las diferencias o adopción de un estilo de vida saludable, que favorezca al propio alumno, familia y entorno social próximo, son también contribuciones de nuestra área a las competencias sociales y cívicas. En este sentido las modas e imagen corporal que ofrecen los medios de comunicación o de determinados hábitos los cuales no representan un estilo de vida saludable (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco, etc.) debemos ser consecuentes ante ello y procurar un análisis crítico ante ello.

En cuanto a la competencia en conciencia y expresión cultural, provoca una

aproximación a diversas manifestaciones culturales, permitiendo su valoración.

Esta área es un excelente medio para conocer y analizar de forma crítica sucesos deportivos de gran transcendencia social, prácticas culturales asentadas en el seno popular de esta u otras sociedades, incluso algunas en riesgo de desaparición o, por el contrario, nuevas prácticas que se abren paso.

3.5 LA INFLUENCIA DEL PROFESOR EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR ENFOCADO EN LA PROMOCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA.

En los últimos años, la población juvenil, debido a las tecnologías y a los hábitos que la sociedad “ha impuesto” está sufriendo un grave descenso en la práctica de actividades físico-deportivas como espacio de ocio.

Como medida a ello, las instituciones públicas y privadas han ampliado la oferta de actividades físico-deportivas, pero dicha oferta no posee fuerza por si sola, pues ha de estar ligada de una calidad basada en hacer sentir ambición y necesidad por dicha práctica. Todo ello señala a ofrecer, desde temprana edad, una buena formación, en y para el ocio físico-deportivo (Ponce de León y otros, 2007).

Es en este punto en el cual resulta de vital importancia el papel que ejerce el docente de EF como factor fundamental, cuyo objetivo será propiciar en los alumnos la adopción y evitar el abandono AF en edades tempranas, otorgando un gran potencial para la creación de actitudes Físico-deportivas.

Un importante aspecto en la adquisición de hábitos de AF es la relación personal que establecen profesores y sus alumnos. Esta relación debe ser apropiada, los alumnos deben ver al profesor como un igual que imparte unos conocimientos atractivos y para todos los niveles. De esta manera el docente de EF alcanzará mayor éxito a la hora de generar interés por el ocio deportivo y la AF a sus alumnos.

Otros aspecto de vital importancia consiste en evitar las malas experiencias que puede generar la práctica de Actividad Física en los alumnos, pues estas experiencias suponen uno de los condicionantes más decisivos a la hora de evitar la participación en las AF por parte de los jóvenes, y más, si pretendemos que la Educación Física escolar actúe de “escaparate” para que perduren en el tiempo los hábitos físico-deportivos y promocionar de manera adecuada la Actividad Física en niños y adolescentes, la

participación en las clases debe convertirse en una experiencia positiva y satisfactoria (Devís y Peiró, 1992, citado en Beltrán Carrillo, V. J., & Devís, J., 2007). Para ello, el docente de Educación Física debe abordar una educación en valores de tolerancia y respeto y generar un adecuado clima de clase, en el que no tenga cabida la marginación de ningún alumno. También es importante favorecer la autoestima y percepción de competencia del alumnado, eligiendo las estrategias de motivación adecuadas (Duda, 2001, citado en Beltrán Carrillo, V. J., & Devís, J., 2007).

Sin embargo, la búsqueda constante de experiencias positivas puede arraigarse en una mera búsqueda de la diversión, en un espacio de recreo. El docente debe tratar de evitar caer en ello, de lo contrario las experiencias que proporciona la Educación Física escolar perderían gran parte de su valor educativo y la Educación Física acabaría por convertirse en una mera pausa de las asignaturas académicas (Beltrán Carrillo, V. J., & Devís, J., 2007). .

El docente de Educación Física debe proporcionar y conectar los conocimientos teórico-prácticos básicos, para que el alumnado, de manera autónoma, consiga realizar actividad física saludable tanto dentro como fuera de la escuela. Se trata de facilitar un conocimiento teórico, ligado a un conocimiento práctico, el cual se desarrolla durante la práctica y se dirige especialmente a "saber como" realizar las actividades. El docente de EF, además de transmitir conocimientos y promocionar la AF, también debe favorecer en el alumnado una conciencia crítica, puesto que la Actividad Física y la salud no puede desligarse de los problemas y condicionantes sociales y ambientales a la hora de tomar las decisiones más saludables (Kirk, 1990, Beltrán Carrillo, V. J., & Devís, J., 2007), esto se consigue a través de experiencias reflexivas que cuestionen y manifiesten las alteraciones y contradicciones que existan su entorno próximo, relacionado a la Actividad Física y la salud, y que se vinculen con procesos económicos, sociales y culturales más amplios.

Con todo ello, uno de los objetivos principales consiste en propiciar la sensibilización de todos los agentes educativos, acerca de la importancia de la práctica de AF y sus correspondientes conocimientos, con el fin de incentivar propuestas de mejora en los programas de ocio físico-deportivo tanto escolares como extraescolares.

Cabe mencionar a Torre (1997, citado en Ponce de León y otros, 2007) el cual

constata la influencia de agentes educativos implicados (padres, profesores, monitores...) y de la experiencia en la actividad físico-deportiva desde la infancia sobre el nivel de práctica físico-deportiva actual. Los resultados de la investigación manifiestan que los criterios de éxito orientados a la tarea en los profesores de Educación Física, desembocan en un efecto favorable y directo en el interés y placer del alumnado.

Queda constatada la influencia del profesorado sobre el nivel de práctica físico-deportiva de los jóvenes, además la motivación del profesor de Educación Física juega un papel relevante, y por consecuencia, hace que aumenten los niveles de actividad física habitual, bien sea practicada en el periodo escolar como en el de tiempo libre.

3.6. LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL AULA DE EDUCACIÓN ESPECIAL

La educación física en el alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE) ha sido objeto de numerosas investigaciones y estudios en relación con las prácticas sensibilizadoras.

En este tipo de aulas o centros educativos están integrados alumnos y alumnas con muy diversas capacidades y características. En lo que al área de Educación Física se refiere, determinados alumnos necesitan que tanto los materiales como la metodología se adapte a favor de sus necesidades, facilitando un mayor grado de aprendizaje y adaptación a la asignatura (Angulo y otros, 2008, citado en Aibar, A., Abarca, A., Julián, J., & Murillo, B., 2015).

Los objetivos para implementar un trabajo de Educación Física en un aula o centro de educación especial deberían basarse en establecer diversas estrategias metodológicas para trabajar Educación Física, de manera eficaz, con alumnado con NEE, adaptando dicha actividad a todos los niveles y plasmar la proyección de los alumnos mediante una evaluación.

En aulas y centros de Educación Especial, todos los alumnos y alumnas realizan una práctica de EF adaptadas a sus capacidades. Además de los objetivos educativos, la participación e implicación en Educación Física conlleva la realización de Actividad Física, que provoca un impacto positivo en la salud tanto mental como física de

individuo, además de disminuir los trastornos ambientales y comportamentales, promueve el desarrollo de la socialización que está incluido en el interés de los niños, niñas y adolescentes e incrementa la satisfacción tanto personal como en el entorno familiar (Potvin y otros, 2013 citado en Aibar, A., Abarca, A., Julián, J., & Murillo, B., 2015).

Como he mencionado anteriormente, a la hora trabajar con este tipo de alumnado, se debe utilizar estrategias, metodologías y materiales específicos en las clases de EF. Otro aspecto relevante es contar con diferentes profesionales implicados y especializados en su educación como el maestro de EF, logopedas, fisioterapeutas y auxiliares de educación especial.

Existen diversas e interesantes estrategias aportadas y modificadas por (Abarca, Julián y García-González, 2013, citado en Aibar, A., Abarca, A., Julián, J., & Murillo, B., 2015) para la intervención en Actividad Física adaptada, que han sido modificadas de manera que son igualmente útiles en las clases de Educación Física, como son:

- Familiarización. Conocer, en la medida de lo posible, las capacidades y características del alumnado.
- Comunicación e instrucción individualizada. Las instrucciones deben ser específicas y adaptadas, en función de los niveles de comprensión del alumnado. Para ello resulta útil el uso de un lenguaje verbal acompañado de demostraciones visuales, así como diferentes sistemas alternativos y aumentativos de comunicación (SAAC), como por ejemplo, lenguaje de signos y pictogramas.
- Estructura. Efectuar una rutina estandarizada que ayude al alumnado a comprender las nuevas actividades, ritmos de las sesiones y favorecer un clima de enseñanza-aprendizaje.
- Ayudas y retroalimentación. Señales verbales, demostraciones, manipulación de materiales o gestos, cuyo fin sea secundar o ayudar a comprender y mejorar la tarea a realizar, y que ello aumente las posibilidades de éxito de los alumnos con respecto a la tarea.
- Aspectos sensoriales. Buscar alternativas para comprender las instrucciones con mayor facilidad y éxito, por ejemplo, a través de demostraciones, secuencias de pictogramas, lenguaje de signos o gestos

aprendidos.

- Experiencias de éxito. Planificación de actividades de manera que busque un equilibrio entre el éxito de los objetivos (desarrollo, espacio, material...) y la dificultad de las tareas, es decir, tareas que planteen diversa dificultad con el objetivo de provocar motivación en el alumnado.

A continuación presentamos una conveniente adaptación por niveles propuesta por Abarca, Julián y García-González (2013, citado en Aibar, A., Abarca, A., Julián, J., & Murillo, B., 2015), a los cuales se debería de adaptar las diversas actividades que pudiéramos realizar en función de las capacidades psicológicas y motrices del alumnado.

- Nivel A. Alumnado con características, las cuales posibilitan seguir el currículo de primaria para el primer ciclo, con un desarrollo motriz normalizado, con comprensión de normas y reglas no complejas y con comunicación con el adulto y los compañeros, utilizando o no elementos de ayuda en los diferentes canales sensoriales. Los objetivos y criterios de evaluación están adaptados a dichas características, pero los contenidos que desarrollar serán los mismos que aparecen en el currículo de EF (Resolución de 12 de abril de 2016, anexo II, EF).
- Nivel B. Presentan unas características más limitadas que el anterior grupo. Sus posibilidades motrices son menores, ya que manifiestan diversas dificultades, requiriendo, en algunas ocasiones, el apoyo de elementos de soporte. En cuanto a sus recursos cognitivos posibilitan establecer reglas sencillas y requieren de ayudas comunicativas enfocadas a la comprensión de las actividades a realizar.
- Nivel C. Muestran unas características cognitivas, sensoriales y motrices moderadas, las que requieren un ajuste de todos los elementos curriculares, vinculando el cumplimiento de los mismos y, en muchas ocasiones, gracias a la ayuda del adulto.

3.7. INTERDISCIPLINARIEDAD ESCOLAR

La interdisciplinariedad es un término, no reciente, que aparece en el entorno educativo como alternativa a una enseñanza dividida en asignaturas o áreas aisladas e inconexas. Es considerada la réplica a un enfoque unitario de enseñanza y permite la aproximación a la totalidad de conocimientos.

Los estudios e investigaciones acerca de interdisciplinariedad y transdisciplinariedad lograron peso en la década de los 80 con el fin de desarrollar un potente conocimiento científico en el ámbito escolar. La sociedad progresa de manera inevitable hacia la solución de problemas de forma integral, con la implicación de diversas ciencias. Por ello, la escuela debe preverse para asumir, desde sus planes de estudios, la adopción de las disciplinas con el fin de establecer relaciones interdisciplinarias en el currículo.

La interdisciplinariedad escolar según Lenoir y Sauvé (1998b, citado en Díaz Lucea, J., 2010) puede definirse de la siguiente manera:

Se trata de la instalación de conexiones (relaciones) entre dos o más disciplinas escolares. Dichas conexiones son establecidas a nivel curricular, didáctico y pedagógico y conducen al establecimiento de vínculos de complementariedad o cooperación, de acciones recíprocas entre estos y sus diferentes aspectos (finalidades, objetos de estudio, conceptos y nociones, procedimientos de aprendizaje, habilidades técnicas, etc.), con el objeto de promover la integración tanto de procesos de aprendizaje como de los saberes en el alumno (pp. 121).

Un motivo fundamental por el que surge la interdisciplinariedad es la necesidad de crear espacios y modelos de tratamiento de los conocimientos que enlacen esta dispersión, manifestándose así, la tendencia interdisciplinar de la ciencia y el saber.

La interdisciplinariedad tiene por objetivo principal: mejorar y ayudar en el aprendizaje y progreso de los alumnos manteniendo la atención e interés de la totalidad del alumnado. Además, la interdisciplinariedad permite abordar de forma integral el objeto de estudio, al mismo tiempo que fomenta la creación de nuevos enfoques metodológicos.

Un inconveniente acerca de este método es la dificultad y trabajo de implantarla

dentro del día a día en las aulas, pues en ocasiones, puede llegar a perder la dirección hacia su objetivo, es decir, extraviarse de un proceso de enseñanza y aprendizaje el cual estimule un aprendizaje significativo a través de la creación de estructuras globalizadoras en los alumnos.

Scutari (1997, citado en Díaz Lucea, J., 2010) postula que “*cualquier propuesta de integración de diferentes áreas o disciplinas cambia según se considere con sentido sumatorio, de continuidad, de interacción o de unificación*”. De esta manera, se establece distintas modalidades de interdisciplinariedad:

- *Multidisciplinariedad*: Comprendida como la unión de diversas disciplinas, sin necesidad de relación entre ellas. Considerada como la forma más habitual de organizar el conocimiento escolar.
- *Pluridisciplinariedad*: En la cual también se da una conexión entre las disciplinas, aunque relativamente suelen ser más o menos cercanas a un campo concreto de conocimiento. La modalidad está basada en el estudio de determinados contenidos de una disciplina, por medio de diversas disciplinas a la vez.
- *Interdisciplinariedad*: Consiste en la relación entre dos o más disciplinas. Puede partir desde la comunicación de ideas hasta la integración recíproca de conocimientos y metodologías.
- *Transdisciplinariedad*: supone un programa de principios comunes a un conjunto de disciplinas, es decir, cuando diversas disciplinas interactúan a través de la afiliación de un contenido o recurso común, pero no pertenece de manera concreta a ellas.

Con el fin de favorecer el trabajo de articulación entre las materias, autorizando la asimilación de una perspectiva interdisciplinaria con propósito integrador Lenoir, Y. (2013) propone tres fundamentos:

1. La interdisciplinariedad curricular tiene como propósito, respetar las especificidades y diferencias y establecer puntos de convergencia.

2. La interdisciplinariedad curricular esta cimentada sobre los principios de igualdad y complementariedad de los diversos conocimientos. Su objetivo es crear una red conceptual y coherente de todos los saberes. Concede a cada materia escolar un sentido funcional con respecto a los aprendizajes.

3. La Interdisciplinariedad curricular debe residir en la existencia de un fuerte vinculo entre los conceptos de interdisciplinariedad e integración. Su finalidad consiste en desarrollar un currículum integrador, permitiendo así la puesta en práctica de enfoques integradores que acepten la integración de los procesos de aprendizaje y saberes.

Para la puesta en práctica de la interdisciplinariedad en el ámbito educativo Lenoir, Y. (2013) propone unas características o requisitos necesarios para su correcta aplicación:

- Vincular la razón, la mano y el corazón: un enfoque interdisciplinario debe conectar tres concepciones adecuadas a las lógicas, es decir, debe procurar dotar al mismo tiempo de sentido (objetivo común), de funcionalidad (cooperación e integración) y una intención social y psicológica.
- Asegurar la gestión y la formación: En el ámbito educativo, los organismos y personal responsable del buen funcionamiento del sistema educativo debe garantizar una adecuada y responsable aplicación de un enfoque interdisciplinario en el aula. Por lo tanto, no es suficiente con diseñar una concepción curricular con una perspectiva interdisciplinaria (Hasni y Lenoir, 2001, citado en Lenoir, Y., 2013)
- Creación un currículum integrador: En sus comienzos, un enfoque interdisciplinario necesita, una articulación integradora del currículum. A nivel curricular, el uso de una perspectiva interdisciplinaria requiere la imposición de una fuerte interrelación entre las disciplinas académicas que lo componen.

La interdisciplinariedad debe garantizar la coherencia vertical entre currículum, didáctica y pedagogía, es decir, generar un proceso de metamorfosis en conceptos teóricos y llevarlos a la puesta en práctica en el aula.

Con todo ello, la constante variabilidad del conocimiento y la complejidad que tienen los problemas para ser resueltos, hacen que la necesidad de establecer un mecanismo que conecte diversos conocimientos sea de gran interés para formar ciudadanos responsables y críticos, por lo tanto, no es casualidad que la interdisciplinariedad se haya forjado como una moda, o quizás, como necesidad.

3.7.1 Interdisciplinariedad en las leyes educativas.

El alumnado es el núcleo y la existencia de la educación. El aprendizaje y los conocimientos que se inculcan en el ámbito escolar están encaminados a formar personas críticas, autónomas y con unos determinados valores. La totalidad de los alumnos será objeto de atención en la búsqueda del desarrollo del talento, que convierta a la educación en el mecanismo vital de movilidad social, ayudando en un futuro a superar barreras económicas y sociales y que fomente metas y ambiciones razonables para todos, es por ello que la interdisciplinariedad juega un importante papel en el ámbito escolar, ya que pretende ayudar a lograr la consecución de metas y ambiciones de los alumnos.

En el artículo 2: principios generales, punto “4” expone: “La acción educativa en esta etapa procurará la integración de las distintas experiencias y aprendizajes del alumnado y se adaptará a sus ritmos de trabajo. Asociado al carácter global de la etapa, se fomentará la interrelación de los elementos del currículo del área y el trabajo interdisciplinar” (Orden 16 de Junio 2014, Boletín Oficial de Aragón).

En el artículo 9: principios metodológicos generales, punto “f” aparece de manera explícita:

“La concreción de la interrelación de los aprendizajes tanto en cada área como de carácter interdisciplinar. Tal como recomienda el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, es importante que los alumnos comprendan la relación que existe entre los diferentes aprendizajes de cada área y entre las áreas. Para ello, a partir del perfil de área y del perfil competencial, es especialmente aconsejable la aplicación de métodos y tareas globalizados, como son los centros de interés, los proyectos, los talleres o las tareas

competenciales. Este principio responde a la necesidad de vincular la escuela con la vida y supone, en muchos casos, un esfuerzo de coordinación entre los docentes que intervienen con un mismo grupo de alumnos” (Orden 16 de Junio 2014, Boletín Oficial de Aragón).

Una de las claves para la consecución de las competencias básicas es fomentar una visión interdisciplinar del currículo y, de manera especial, permitir mayor autonomía a la función docente, de modo que posibilite satisfacer las demandas de una mayor identidad personal en la educación, teniendo presente el principio de especialización del profesorado.

En relación al área de EF existen actividades que poseen un fuerte aprendizaje significativo, como son las que se desarrollan en el medio natural, al igual que la realización de proyectos globalizados e interdisciplinares que desarrollados de manera correcta, pueden suponer un importante enriquecimiento del currículo.

En el bloque 5 de aprendizajes: acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas, aparece explícitamente el trabajo interdisciplinar recalando la elaboración por parte de los alumnos de realizar proyectos interdisciplinares relacionados con otras áreas o conocimientos.

La metodología del docente debe ser un componente fundamental y favorecer la adquisición de los procesos de aprendizaje. El docente de Educación Física debe enriquecer, estimular e incrementar de manera sustancial las experiencias del alumno, ofreciendo múltiples situaciones, encaminando a los alumnos a usar útiles y recursos que poseen, y que de manera usual no utilizan, para generar interés, implicación y acrecentar sus posibilidades de adaptación.

3.7.2. Potencial del trabajo interdisciplinar y la EF escolar.

Hoy en día nos situamos en un periodo de cambio en el ámbito propiciado por la introducción de un nuevo elemento curricular, competencias básicas. El objetivo de la implantación de las competencias básicas es alcanzar un mayor nivel de calidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para desarrollar el concepto de la interdisciplinariedad en la EF escolar es imprescindible abordarlo mediante tres pilares fundamentales (Díaz Lucea, 2010):

1. La transversalidad: escoger metodologías y contenidos para un aprendizaje global desde la interdisciplinariedad.
2. La autonomía del alumnado: el alumno debe ser y sentirse protagonista en sus acciones, evaluación o toma de decisiones en su proceso de aprendizaje.
3. La funcionalidad: Uso de metodologías que requieran aprendizajes para el alumno diversos contextos y situaciones.

El área de EF es referente y está dotada de gran capacidad en cuanto al trabajo interdisciplinar, ya que esta materia está provista de unas características que posibilita que el alumno tome contacto con los ámbitos y realidades que le rodean

El trabajo interdisciplinar en la EF escolar debe proporcionar al alumnado facultades para su incorporación a la vida adulta, realización personal, ciudadanía activa y crítica y el desarrollo de un aprendizaje permanente a lo largo del tiempo.

El trabajo y logro de las competencias básicas será una experiencia más enriquecedora si se trabaja de manera interdisciplinar, ya que debería ser imprescindible trabajar desde todas las áreas un conjunto de habilidades que se definen en conocimientos y prácticas de cada área o materia específica y ayuden a lograr propósitos comunes a todas ellas.

Mediante el trabajo interdisciplinar, el área de EF puede acentuar el desarrollo integral de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, mediante la percepción e interacción adecuada del propio cuerpo, ya sea en movimiento o en reposo, en un espacio concreto con el objetivo de mejorar sus posibilidades motrices. También se contribuye a través del conocimiento, práctica y valoración de la actividad física, como elemento imprescindible para preservar la salud. Esta área es esencial para que niños y niñas adquieran hábitos saludables, de mejora y cuidado de la condición física tanto a corto plazo como a lo largo de la vida (Zamorano García, 2011).

Las características que permite el trabajo interdisciplinar en la EF escolar, sobre todo las pertenecientes al ámbito en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen adecuada para la educación de habilidades sociales. La Educación Física contribuye a la elaboración y cumplimiento de reglas tanto en sentido individual como colectivo, desde la consideración a la autonomía personal, participación y valoración de

la diversidad. Las actividades encaminadas a la consecución y mejora de habilidades motrices requieren la capacidad de acatar y respetar las diferencias, así como las posibilidades y limitaciones propias y ajenas. Además colabora en cierta medida a la adquisición de la competencia cultural y artística, esta competencia suscita la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa mediante la exploración y empleo de posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento.

El trabajo de la interdisciplinariedad en la EF según Zamorano García (2011) promueve el alcance de la autonomía e iniciativa personal en el individuo, ya sea a la hora de tomar decisiones como en mostrar autosuperación, actitud positiva y perseverancia. El área contribuye a la competencia de aprender a aprender mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de referencia del aprendizaje motor, desarrollando un repertorio que posibilite su transferencia a tareas motrices de mayor dificultad. Ello autoriza la imposición de metas asequibles cuyo logro genera autoconfianza en los alumnos.

Por otro lado, también contribuye desde temprana edad a la valoración crítica de los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo humano, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden llegar a causar daño en la propia imagen corporal. Desde esta perspectiva se contribuye en cierta medida a la competencia sobre el tratamiento de la información y la competencia digital. También fomenta una aproximación al ámbito deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante acciones de violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a las propias bases del deporte (Zamorano García, 2011).

La interdisciplinariedad en la EF también colabora a la adquisición y mejora de la competencia en comunicación lingüística, ofreciendo múltiples y constantes intercambios comunicativos, uso de normas y vocabulario determinado que el área aporta. Incluso contribuye al área de la competencia matemática ofrece diversas posibilidades en numerosas situaciones matemáticas que la Educación Física, por lo que fomenta y propicia un conocimiento matemático útil competente.

Las contribuciones mediante el trabajo interdisciplinar en el área de EF a las competencias básicas, debemos considerarlas como meras orientaciones, debido que desde el enfoque desde las áreas curriculares, serán consecuencia de un buen

funcionamiento del “mecanismo curricular”, en función de cada uno de los currículos de cada Comunidad Autónoma, lo que permitirá contemplar de que manera, a través del desarrollo de los aprendizajes, podemos lograr las competencias con las que hemos establecido una relación.

3.7.3. Aplicaciones prácticas y proyectos interdisciplinares con la EF como elemento clave.

En el ámbito educativo de nuestro país tenemos, por una lado, un marco legal cuya finalidad es formar individuos libres, responsables y con capacidad crítica, y por el otro nos encontramos en las aulas con el reflejo de una sociedad cada vez más heterogénea y disgregada.

Los proyectos interdisciplinares conllevan trabajar sobrepasando los límites de una sola área o materia, permite al alumnado realizar y observar los vínculos que existen entre ellas y manejar su concurrencias en relación a un objetivo compartido.

Un proyecto interdisciplinar procura buscar soluciones en referencia a un interés común, usando diversas fuentes con la intervención de aspectos procedentes de distintas áreas y equipos de dinamización, con los cuales la totalidad de la comunidad educativa se encuentra implicada en el proceso.

De este modo el trabajo interdisciplinar se transforma en un método cada vez más popular, el cual permite unificar la legislación con la realidad social de las aulas.

Es de vital importancia destacar el potencial que este tipo de proyectos puede tener sobre el resto de áreas, si se enriquece, elabora y trabaja apropiadamente. Asimismo es capaz de englobar prácticamente la totalidad de todas áreas y posibilitar a cada docente de total autonomía a la hora de encaminar el proyecto por el tema que más agrade, convenga, inquiete o favorezca a su alumnado.

Los proyectos interdisciplinares poseen multitud de posibilidades de actuación por áreas a la hora de ponerlos en práctica como por ejemplo:

- Lengua castellana y/o autonómica: comprensión lectora por medio de textos cuyo contenido esté relacionado con el tema del proyecto, aumento de bagaje de vocabulario, redacción, escritos, resumen de noticias.

- Matemáticas: utilización del juego y el deporte como herramienta práctica para comprender conceptos como distancia, tiempo, operaciones, figuras, etc. Todo ello relacionado con la competencia matemática.
- Conocimiento del medio: explicación de la historia, signos, hitos, significados, etc.
- Educación para la ciudadanía: demostración de movimientos deportivos desde los más sencillos a los que guardan mayor complicación, conectados con la sociedad de hoy en día. Enseñanza de respeto, valores, tolerancia del deporte.
- Religión y alternativa de la misma: Conectar el significado de tema propuesto para determinadas sociedades, como en las sociedades antiguas que se ejercía determinados actos deportivos como tributo a los Dioses.
- Inglés: ampliación de vocabulario y gramática, trabajando en base al deporte y la convivencia.
- Educación musical: significados de determinadas canciones en el deporte. Influencia de la música en los movimientos corporales del ser humano.
- Plástica: diseñar y elaborar decorados y determinados materiales relacionados con el proyecto.
- Educación Física: preparación de coreografías, trabajos teóricos e investigación, diseñar, poner en práctica y controlar competiciones con su correcto arbitraje, etc.
- Coordinación, en la medida de lo posible, con la biblioteca del centro para la compra de material de lectura relacionado con el proyecto.
- Tic's: reflejar el desarrollo del proyecto en la pagina web abierta al publico o privatizada, creación de blogs, realizar investigaciones en la "sala de informática", uso del cañón digital para realizar proyecciones, elaboración de diplomas deportivos participativos, etc

La EF es un área perfecta para desarrollar proyectos interdisciplinares, como aportan Juliá, Ibor y Aibar (2017):

"La EF tiene un gran potencial para la movilización de aprendizajes escolares, ya que las actividades propuestas al alumnado son una situación competencial por sí mismas; movilizan todos los recursos disponibles (saberes, actitudes, conocimientos,

habilidades, etc.) en unas condiciones que se conectan con la vida real del alumnado”
(Julián, Ibor y Aibar, 2017),

Para que un proyecto interdisciplinar en el área de EF resulte lo más eficaz posible debemos usar las diferentes acciones motrices y su incorporación a un estilo de vida activo y saludable en el individuo, los cuales cimentarán una situación de referencia social y saludable en la vida adulta (Julián, Ibor y Aibar, 2017).

A continuación expongo a modo de ejemplo algunos ejemplos de proyectos interdisciplinares relacionados con la EF escolar:

- El proyecto “Red de senderos, una fuente de turismo” propuesto y desarrollado por Rodríguez Cabanillas (2017) en el CRA Maestrazgo-Gúdar en Mosqueruela, provincia de Teruel se presenta como un proyecto en el cual se basa en una participación activa y trabajo cooperativo, en donde se busca la resolución de problemas de la vida cotidiana aplicando los saberes adquiridos. Se trata de *“una tarea competencial en la que el senderismo es su hilo conductor y la EF su máximo exponente”* (Rodríguez Cabanillas, 2017).
- El proyecto “Cine y expresión corporal” cuyos autores Abad, Campo, Cortés y Lienas implantado en el CRA A Redolada de Peralta de Alcofea de la provincia de Huesca. El proyecto, en este caso, trabaja a través de una unidad didáctica el contenido del el cine como centro de interés a través del área de EF. Pero los autores pretenden que *“el proyecto pasase de ser la suma de diferentes disciplinas (multidisciplinar) a adquirir un carácter realmente interdisciplinar, a través de la creación, el diseño y la realización de un cortometraje”* Abad, (Campo, Cortés y Lienas, 2017).
- “Salud Sostenible” es el proyecto interdisciplinar de Sánchez Martin y López Nogales desarrollado en el CRIE de Zamora. El proyecto consiste en un tratamiento interdisciplinar de la salud tanto individual como colectiva, relacionándolo con el cuidado de nuestro planeta (Sánchez Martin y López, 2017). El proyecto tiene una duración de dos cursos escolares y, por lo tanto, la estructura en dos partes del proyecto: SaludArte y Energía sostenible.

Con estos ejemplos e ideas de proyectos, no cabe la menor duda el potencial y el papel que juega la EF escolar a la hora de desarrollar un proyecto interdisciplinar.

4. PROYECTO: UNA PROPUESTA INTERDISCIPLINAR PARA LA PROMOCIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UN AULA DE EDUCACIÓN ESPECIAL: “NOS GUSTA SALIR”.

4.1. OBJETIVO DEL PROYECTO

Diseñar una propuesta de promoción a la AF en el aula Educación Especial del CEIP PIO XII desde un punto de vista interdisciplinar.

Objetivos Secundarios del Proyecto:

- Fomentar la autonomía del alumnado en adquisición e interiorización de una rutina de hábitos de higiene y salud.
- Conocer las diferentes oportunidades para el desarrollo del alumnado tanto comunes como específicos de los parques, espacios naturales y urbanos.
- Conocer los distintos parques y entornos naturales y urbanos de la ciudad de Huesca.

4.2. CONTEXTO DE IMPLANTACIÓN DEL PROYECTO

La propuesta educativa se presenta para el CEIP PIO XII de la ciudad de Huesca. El centro se encuentra situado en el barrio Perpetuo Socorro, en la periferia de la ciudad de Huesca, cerca de varias zonas verdes y caminos rurales, perfectos para desarrollar la propuesta.

El alumnado general del colegio es de clase socioeconómica baja, siendo la mayoría de ellos de etnia gitana e inmigrante. Así pues, en el CEIP Pio XII, se da un fenómeno de concentración étnica artificial, que no responde a la estructura social del barrio y que no favorece en nada el éxito educativo de buena parte del alumnado que por sus condiciones sociales y culturales parte desde una clara posición de desventaja. Este fenómeno se da por la huida masiva del colectivo autóctono no gitano hacia ofertas educativas que, siendo similares, consideran menos lastradas debido al elevado número

de alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo existente, así como a un claro temor a afrontar la diversidad cultural que se vive en el centro.

La mayoría de los alumnos proceden de familias con escasos recursos económicos, con dificultades de acceso al trabajo, sin formación académica ni cualificación profesional, afectando al rendimiento escolar ya que son evidentes las escasas expectativas puestas en la escuela que, obviamente, hace mucho más complicado el interés por aprender, afectando y reflejado en las emociones, afectos, hábitos, actitudes...

La heterogeneidad de los colectivos de población explicitados explica las diferencias en mentalidades y costumbres: valoración de la escuela, posición de la mujer en la familia y en lo público, criterios educativos domésticos. Y por tanto determinan la relación con el colegio y la convivencia, teniendo que ser contemplados permanentemente de forma muy especial.

Como ya he comentado, la importancia por parte de alumnos, familia y entorno hacia la educación es escaso o nulo, por lo que en muchas ocasiones además de trabajar la promoción a la actividad física con los respectivos contenidos curriculares, mi trabajo ha sido más personal, intentando evitar el absentismo, cambiar la visión familiar e intentar acercar y reflejar el trabajo de los alumnos a las familias.

El proyecto a desarrollar se llevará a cabo en el aula de Educación Especial del centro, que escolariza a alumnos con diversas capacidades intelectuales. Estas aulas, aunque están dotadas de especialistas y gran cantidad de materiales, no poseen el nivel de personal, ni material específico como el que podemos encontrar en un Centro de Educación Especial.

En la actualidad, el aula de Educación Especial cuenta con nueve alumnos (4 niñas y 5 niños), tres de ellos de escolarización combinada. La totalidad del grupo procede de ambientes familiares restrictivos y socialmente desfavorables. Los alumnos precisan de necesidades educativas permanentes, ya que tienen graves problemas intelectuales y, determinados alumnos, padecen de problemas físicos, como sobrepeso y en el otro extremo, malnutrición.

4.3. NECESIDADES DEL AULA

Los alumnos del aula de Educación Especial de CEIP Pio XII, todos ellos con NEAE, presentan, cada uno de los alumnos, múltiples diferencias y necesidades que se expresan a través de una gran diversidad de conocimientos, intereses, estilos de aprendizaje y espacio de tiempo en el cual los alumnos son capaces de aprender, lo que requieren los distintos grados de apoyo educativo y diferentes enfoques. Por lo tanto, este proyecto se ha cimentado con la finalidad de cubrir los intereses y necesidades que mayormente concurren entre los alumnos. Las necesidades que presentan mayormente los alumnos son en relación a expresión y comprensión de manera regular a la hora de comunicarse, déficit de atención, por ello, las explicaciones serán breves, concisas y con elementos de apoyo visual, como por ejemplo, pictogramas, presentaciones Power Point y ejemplificaciones corporales.

En diversos alumnos y en referente al desarrollo psicomotor, carecen de una completa formación del mismo, lo que supone una coordinación y equilibrio limitados, un escaso e inconstante ritmo de marcha, lo que llevo a plantear diversas salidas, tareas y actividades en función del tiempo, distancia y cansancio que pueda suponer a los alumnos.

4.4. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

Los Alumnos Con Necesidades Educativas Especiales (ACNEE) requieren de una asistencia más particularizada. Así, los recursos educativos adquieren un importante papel en lo que atención a la diversidad se refiere, además de constituir un elemento fundamental de acceso al currículo.

4.4.1 Recursos humanos

El equipo docente del aula de Educación Especial del CEIP Pio XII está compuesto por dos maestros tutores, dos auxiliares especialistas y una logopeda que atiende a todo el centro. Cada uno de ellos sabe en todo momento su función y responsabilidad dentro del aula. La función de cada uno de los profesionales se constituye a través del Proyecto Educativo de Centro (PEC) que otorga coherencia y sentido a todas las intervenciones que constituyen la respuesta educativa a los alumnos.

En relación a mi proyecto, todos los tutores y auxiliares han intervenido de manera activa en el desarrollo y puesta en marcha del propuesta, orientándome en todo momento en la toma de decisiones, tanto de tipo y método de actividad, como en la gestión de las salidas. Además los maestros de educación física del centro, creadores del proyecto “Park Hour”, han colaborado en orientación, materiales y actividades adecuadas al tipo de alumnado. La profesora de Audición y Lenguaje, la cual asiste a los alumnos de forma individualizada y conoce bien al alumnado, también me ha orientado en la puesta en práctica del proyecto y en mi actuación con los alumnos en el mismo.

4.4.2. Recursos materiales

La finalidad de los recursos materiales es facilitar y permitir el acceso de los ACNEE al currículo establecido en la Programación Didáctica y en el Proyecto Curricular de Centro (PCC), se deben de planificar y elegir según unos criterios estipulados por el equipo docente.

Para el desarrollo de la propuesta se han empleado materiales como:

- Recursos informáticos: Arasacc y Pictoselector, para la realización de pictogramas que son fundamentales a la hora de mostrar un apoyo visual a los alumnos.
- Recursos comunicativos: Power point, Video Editor, “PIO XII TIMES” (Periodico acerca del proyecto), “Go Pro” (cámara de foto y video) y la pizarra digital del aula, primordial para las exposiciones, reflexiones y trabajo final.
- Recursos materiales comunes en toda aula como: Folios, tizas, mapas, gomets, etc.
- Recursos individualizados: Fichas de trabajo de final de sesión.
- Recursos espaciales: Instalaciones del centro y próximas al centro como patio de recreo, gimnasio escolar y universitario, parques cercanos.

4.5. CONSTRUCCIÓN DE LA PROPUESTA PRÁCTICA

A continuación se recogen los aspectos relevantes de la propuesta y aprendizajes que se han puesto en funcionamiento en la propuesta ¡Nos gusta salir!, de una manera interdisciplinar.

Una propuesta interdisciplinar para la promoción a la Actividad Física en un aula de Educación Especial: “Nos Gusta Salir”

ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA	
Acciones Pre-Proyecto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Confirmación de la propuesta por parte del tutor de la universidad. 2. Reuniones con: <ul style="list-style-type: none"> - Tutor de la Universidad. - Tutores del Aula de Educación Especial - Especialistas de EF en el centro - Director del centro 3. Entrevista con los tutores del aula de Educación Especial para establecer las necesidades, orientar y adecuar las actividades del proyecto a los alumnos. 4. Entrevista con tutor de la universidad para confirmar y adecuar el proyecto y sus actividades a los alumnos. 5. Establecer en un plano de la ciudad de Huesca las salidas y sus posibilidades. 6. Ruta por los espacios seleccionados para confirmar su adecuación y las actividades. 7. Vinculación curricular de las salidas y actividades. 8. Presentación de salidas y actividades a los tutores del aula de Educación Especial para su aprobación. 9. Preparación del material relacionado con la propuesta. 10. Elaboración de evaluación final en cada sesión.
Acciones durante la propuesta	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámicas y actividades durante el proyecto. ▪ Revisión de espacios día/días previos a la salida. (Estado del espacio a visitar).
Acciones Post-Propuesta	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexión final de cada salida. ▪ Puesta con común, reflexión y aspectos a mejorar con los tutores. ▪ Evaluación con los tutores.
Organización temporal de la propuesta.	<p>VIERNES DE 9:00 a 14:00. Fecha de inicio: 4/5/2018</p> <p>Fecha Final de la propuesta: 1/6/2018</p>
Fechas y rutas	<p>04/05/2018 – Parque del Encuentro y Parque de la Universidad</p> <p>11/05/2018 – Parque Miguel Servet</p> <p>18/05/2018 – Clase de Spinning + Parque de los Mártires</p> <p>25/05/2018 – Cerro de San Jorge</p> <p>01/06/2018 – Fuente de Marcelo</p>
Vinculación curricular de las situaciones de la propuesta	<p>Bloque 4: Acciones motrices en el medio natural como eje vertebrador de la propuesta.</p> <p>Áreas implicadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Educación Física ▪ Ciencias Sociales ▪ Ciencias de la Naturaleza ▪ Lengua Castellana y Literatura ▪ Matemáticas

4.5.1. Orientaciones metodológicas

La metodología que se ha aplicado en esta propuesta corresponde a una intervención contextualizada de 5 sesiones en el periodo de 1 mes, en la cual, los alumnos del aula de Educación Especial del CEIP Pio XII, han salido a los parques y espacios verdes de Huesca.

Esta propuesta tiene como referente la iniciativa “Park Hour” creada por David Dorta y Javier Zamora, profesores de educación física del centro y “Parques y senderos de la ciudad de Huesca desde un propuesta interdisciplinar” creada por Clara Martínez Casado, ambos puestos en marcha en el CEIP Pio XII. La propuesta ¡Nos Gusta Salir!, se puede considerar una continuación, o segunda parte, de la propuesta de Clara Martínez. Como elemento novedoso a destacar, se pretende involucrar y proporcionar información a las familias de los alumnos, tarea complicada debido al bajo grado de implicación en lo que al entorno escolar de sus hijos se refiere.

Al igual que en ambos proyectos, ¡Nos Gusta Salir! También está enfocado en proporcionar un conocimiento y mejora del componente físico-motor, lo que conlleva un trabajo y mejora de las habilidades motrices básicas, pues en prácticamente la totalidad del tiempo predomina la Actividad Física como elemento central del proyecto. Otro aspecto a destacar en cuanto a metodología, es la atención individualizada que recibirán los alumnos a lo largo de la propuesta, un aprendizaje basado en el descubrimiento y la práctica, y si así lo requiere en algunos casos, un aprendizaje guiado con el objetivo de que la totalidad del grupo alcance el éxito que se propone en las salidas y sus actividades.

A través de esta propuesta el alumno conocerá los parques y espacios verdes de su localidad (Huesca) o próximos a ella y sus posibilidades en ellos, además de los senderos o caminos para llegar a ellos trabajando aspectos perceptivo motrices, físico-motores y afectivos, al mismo tiempo que se fomenta la práctica de Actividad Física y se adquieren hábitos y rutinas saludables a través de los cuales se trabajará la autonomía de los alumnos..

Resulta de vital importancia con este alumnado interiorizar y generar rutinas de trabajo sistemático, el cual se desarrolla en todas y cada una de las sesiones. También cabe destacar la aplicación de determinadas medidas de intervención individualizada adaptando determinadas actividades encaminadas a los alumnos que así lo requieran, con el objetivo de alcanzar los indicadores de logro y que la totalidad de los alumnos y puedan disfrutar al completo de las actividades.

A la hora de realizar una intervención con este tipo de alumnado cabe destacar determinados aspectos:

- Establecer metas alcanzables por la totalidad de los alumnos, las cuales favorezcan su autoconcepto y autonomía.
- Explicaciones breves y concisas y presentarlas de manera multisensorial los contenidos, es decir, gráficas, imágenes, pictogramas, manipulando objetos, etc. Ello ayudara a captar el interés de los alumnos.
- Tener en consideración el nivel de desarrollo del alumno y sus capacidades, tanto de manera individual como colectiva.
- Metodología activa que asegure la construcción de aprendizajes significativos.
- Partir de los intereses y gustos de los alumnos con el fin de lograr una plena atención.
- Buscar ambientes educativos estructurados, relajados y calmados.
- Establecer y seguir rutinas estipuladas.

Los alumnos se encargarán de salir desde su propio colegio hasta un espacio natural, diferente cada semana, y aprender, disfrutar e investigar tanto de manera guiada como por ellos mismos, generando la posibilidad de interactuar con el ambiente y afianzar en cada alumno sus fortalezas y mejorar sus debilidades y así, labrar su propio autoconcepto y la relación que coexiste entre seguridad y riesgo.

Una influencia fundamental es la integración social entre iguales, tanto a la hora de generar nuevos conocimientos como en la faceta social. Esta propuesta propone actividades en las cuales para superarlas tendrán que interactuar entre ellos, con los docentes o en grupo. Este comportamiento conlleva tanto a largo como a corto plazo mejoras de conducta y en rendimiento de los individuos.

4.5.2. Vinculación curricular

En la siguiente tabla se expone la vinculación curricular que contiene el proyecto, con las diferentes áreas del currículo que intervienen en la propuesta, así se muestra el potencial interdisciplinar que puede abarcar la propuesta a desarrollar.

La propuesta está centrada en torno a el área de EF y su bloque 4 de contenidos: acciones motrices en el medio natural, el cual pretenderá desarrollar el objetivo integral de currículo de EF de Educación Primaria: *“Practicar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad vial y de prevención de accidentes”* (Anexo BOA II EF, 2016).

Ses	Espacio	Área	Blo que	Contenidos	Criterios	Estándares	Competencias
1	Parque Del Encuentro	Lengua Castellana Y Literatura	1	<p>Situaciones de comunicación, espontáneas (diálogos, conversaciones) o dirigidas (asambleas).</p> <p>Estrategias de producción, expresión oral. Intención comunicativa: dar un dato, expresar una idea, expresar una opinión. Orden del discurso oral y claridad en la expresión del mensaje.</p> <p>Aspectos sociolingüísticos: actitud de escucha, estrategias y normas para el intercambio comunicativo.</p>	<p>Crit. LCL. 1. 10.</p> <p>Crit. LCL. 1. 1.</p> <p>Crit. LCL. 1. 4.</p>	<p>Est.LCL.1.10.1.</p> <p>Est.LCL.1.1.1.</p> <p>Est.LCL.1.4.1.</p>	CCL
		EF	6	<p>Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal. (6)</p> <p>Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.</p>	Cri.EF.6.13.	<p>Est.EF.6.13.3.</p> <p>Est.EF.6.13.5.</p>	CMCT CSC
			4	<p>Actividades en el medio natural: el senderismo</p> <p>Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: Parques activos. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural, de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas y que conllevan la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.</p>	Cri.EF.4.1.	<p>Est.EF.6.13.3.</p> <p>Est.EF.6.13.5.</p>	CAA CMCT
		Ciencias De la Naturaleza	2	Hábitos saludables para prevenir enfermedades: higiene (lavado de manos, uso del neceser, cepillado de dientes...), cuidado de su cuerpo (postura correcta, dieta variada y equilibrada, descanso, no gritar...)	<p>Crit. LCL. 1. 4.</p> <p>Crit. LCL. 1. 1.</p>	<p>Est.CN.2.3.1.</p> <p>Est.CN.2.3.2.</p> <p>Est.CN.2.3.3.</p> <p>Est.CN.2.3.4.</p>	CSC CMCT

Ses	Espacio	Área	Blo que	Contenidos	Criterios	Están dares	Compe tencias
2	Parque Miguel Servet	Lengua Castellana y Literatura	1	<p>Situaciones de comunicación, espontáneas (diálogos, conversaciones) o dirigidas (asambleas).</p> <p>Estrategias de producción, expresión oral. Intención comunicativa: dar un dato, expresar una idea, expresar una opinión. Orden del discurso oral y claridad en la expresión del mensaje.</p> <p>Aspectos sociolingüísticos: actitud de escucha, estrategias y normas para el intercambio comunicativo</p> <p>Estrategias de comprensión oral: Actitud de escucha: atención, postura, contacto y comunicación de la intención del mensaje.</p>	<p>Crit. LCL. 1. 4.</p> <p>Crit. LCL. 1. 1.</p>	<p>Est.LCL.1.4.2</p> <p>Est.LCL.1.1.1</p>	CCL
		EF	4	<p>Actividades en el medio natural: el senderismo</p> <p>Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias.</p> <p>Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: Parques activos. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural, de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas y que conllevan la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.</p>	Cri.EF.4.1.	Est.EF.4.1.6.	CAA CMCT

Ses	Espacio	Área	Blo que	Contenidos	Criterios	Estándares	Competencias
3	Clase Spinning + Parque de los Mártires	Lengua Castellana y Literatura	1	Situaciones de comunicación, espontáneas (diálogos, conversaciones) o dirigidas (asambleas).	Crit. LCL. 1. 1.	Est.LCL.1.1.1.	CCL
				Estrategias de producción, expresión oral. Intención comunicativa: dar un dato, expresar una idea, expresar una opinión. Orden del discurso oral y claridad en la expresión del mensaje.	Crit. LCL. 1. 2	Est.LCL.1.2.1.	
				Aspectos sociolingüísticos: actitud de escucha, estrategias y normas para el intercambio comunicativo	Crit. LCL. 1. 4.	Est.LCL.1.4.1.	
				Estrategias de comprensión oral: Actitud de escucha: atención, postura, contacto y comunicación de la intención del mensaje.		Est.LCL.1.4.2.	
				Lenguaje corporal (gestos conocidos) y cualidades prosódicas (tono de voz y volumen).			
		EF	4	Actividades en el medio natural: el senderismo Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc. Proyectos de curso o centro: Parques activos. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural, de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas y que conllevan la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.	Cri.EF.4.1.	Est.EF.4.1.6.	CMCT CAA
			6	Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.	Cri.EF.6.13.	Est.EF.6.13.3.	CMCT CSC
		Matemáticas	4	Reconocimiento de objetos con forma de prisma	Crit.MAT.4.5.	Est.MAT.4.5.1. Est.MAT.4.5.2	CMCT

Una propuesta interdisciplinar para la promoción a la Actividad Física en un aula de Educación Especial: “Nos Gusta Salir”

Ses	Espacio	Área	Blo que	Contenidos	Criterios	Estándares	Competencias
4	Cerro De San Jorge	Lengua Castellana y Literatura	1	<p>Situaciones de comunicación, espontáneas (diálogos, conversaciones) o dirigidas (asambleas).</p> <p>Estrategias de producción, expresión oral. Intención comunicativa: dar un dato, expresar una idea, expresar una opinión. Orden del discurso oral y claridad en la expresión del mensaje.</p> <p>Aspectos sociolingüísticos: actitud de escucha, estrategias y normas para el intercambio comunicativo</p> <p>Estrategias de comprensión oral: Actitud de escucha: atención, postura, contacto y comunicación de la intención del mensaje.</p>	<p>Crit. LCL. 1. 1.</p> <p>Crit. LCL. 1. 4.</p> <p>Crit. LCL. 1. 2</p>	<p>Est.LCL.1.1.1.</p> <p>Est.LCL.1.4.1.</p> <p>Est.LCL.1.4.2.</p> <p>Est.LCL.1.2.1.</p>	CCL
		EF	4	<p>Proyectos de curso o centro: Parques activos. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural, de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas y que conllevan la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.</p> <p>Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.</p>	Cri.EF.4.1.	Est.EF.4.1.6.	CAA CMCT
			6	Práctica de actividades físicas y juegos populares y del entorno próximo.	Cri.EF.6.8.	Est.EF.6.8.1. Est.EF.6.8.2.	CCEC
		Ciencias Sociales	3	Nuestra ciudad, nuestro pueblo	Crit.CS.3.4.	Est.CS.3.4.1. de los edificios habituales.	CCL

Ses	Espacio	Área	Bloque	Contenidos	Criterios	Estándares	Competencias
5	Fuente De Marcelo	Lengua Castellana y Literatura	1	<p>Situaciones de comunicación, espontáneas (diálogos, conversaciones) o dirigidas (asambleas).</p> <p>Estrategias de producción, expresión oral. Intención comunicativa: dar un dato, expresar una idea, expresar una opinión. Orden del discurso oral y claridad en la expresión del mensaje.</p> <p>Aspectos sociolingüísticos: actitud de escucha, estrategias y normas para el intercambio comunicativo</p> <p>Estrategias de comprensión oral: Actitud de escucha: atención, postura, contacto y comunicación de la intención del mensaje.</p>	<p>Crit. LCL. 1. 1. Crit. LCL. 1. 4.</p> <p>Crit. LCL. 1. 2</p>	<p>Est.LCL.1.1.1.</p> <p>Est.LCL.1.4.1.</p> <p>Est.LCL.1.4.2. Est.LCL.1.2.1.</p>	CCL
		EF	4	<p>Actividades en el medio natural: el senderismo</p> <p>Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.</p> <p>Proyectos de curso o centro: Parques activos. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural, de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva. Realización de actividades que combinan prácticas físicas y que conllevan la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.</p>	Cri.EF.4.1.	Est.EF.4.1.6.	CAA CMCT
		Ciencias De la Naturaleza	3	Seres vivos, seres inertes. Diferenciación. Organización interna de los seres vivos. Estructura de los seres vivos. Animales domésticos y salvajes. Diferentes hábitats de los seres vivos próximos.	<p>Crti.CN.3.1.</p> <p>Crti.CN.3.3.</p>	<p>Est.CN.3.1.1.</p> <p>Est.CN.3.3.5.</p>	CMCT

4.5.3. Secuenciación de actividades

A continuación expongo, de manera ordenada, una serie de actividades las cuales forman el conjunto del proyecto. Esta serie de actividades pretende inculcar en los alumnos una serie de contenidos definidos con anterioridad, que todos ellos, en sus correspondientes actividades o de manera globalizada, formarán los aprendizajes de los alumnos.

Una propuesta interdisciplinar para la promoción a la Actividad Física en un aula de Educación Especial: “Nos Gusta Salir”

ACT	NOMBRE	DESCRIPCIÓN	LUGAR	MATERIAL CURRICULAR	RESUMEN ACTIVIDADES
1	NOS GUSTA SALIR!	Presentación del proyecto a los alumnos y profesores del aula (mapa de parques, hábitos de salud, higiene y de vestuario, orientaciones).	Aula	Power Point Introducción Mapa de la ciudad de Huesca	1. Presentación 2. Power Point 3. Visualización mapa de Huesca y recorrido de la correspondiente salida (rutina)
2	Ready!	Salida al parque del Encuentro e interiorización de rutina de parques.	Parque del Encuentro.		1. Primera salida y conocimiento y exploración autónoma del parque. 2. Explicación de elementos e interiorización de rutina.
3	Jugamos!	Juegos tradicionales: “Pañuelo”, juego con combas y “chapas”. Realización de un dibujo libre con tiza.	Parque de la Universidad	Chapas Pañuelo Tizas Combas	1. Salida al parque de La Universidad 2. Juego de las chapas. 3. Juego del Pañuelo 4. Juego de combas 5. Dibujos abstractos con tiza
4	Aprendemos a orientarnos	Actividad de orientación orientación adaptada en dos niveles. Dos grupos de nivel, los alumnos deberán ubicar en el mapa distintos elementos marcados y completar la ficha y el recorrido (Cada grupo guiado por los docentes)	Parque Miguel Servet	1. Mapa adaptado de pistas Miguel Servet. 2. Hoja respuestas.	1. Actividad de orientación
5	Sobre Ruedas	Actividad de “Spinning”. Los alumnos pedalearan al ritmo de la música en una actividad de spinning muy divertida. Posteriormente realizaremos una serie de estiramientos.	Gimnasio de la universidad		1. Actividad en gimnasio. Conocimiento del gimnasio, sus elementos y posibilidades, además del uso adecuado del mismo. Muestra de diversos hábitos posturales correctos e incorrectos habituales. 2. Clase de spinning y estiramientos.
6	Modo geométrico	En el parque de los “Martires” aprovecharemos su monumento geométrico para identificar dicho elemento, y posteriormente crear el nuestro.	Parque de los Mártires	1.Base de pirámide de papiroflexia 2. Tijeras 3. Pegamento 4. Rotuladores	1. Salida a Parque de los Mártires. Recorrido de estaciones deportivas. Identificar y realizar una pirámide en tres dimensiones y papel (plantilla papiroflexia)
7	De estación en estación hasta ver la estación	Completar el recorrido de estaciones deportivas hasta llegar a la cima (correspondiente con la última estación deportiva). Al finalizar el recorrido contemplaremos el “skyline” de Huesca e identificaremos los edificios más relevantes.	Cerro de San Jorge		1. Circuito de estaciones deportivas. Actividades propias y alternativas en las mismas. 2. Llegada a la cima del cerro. (Fin de las estaciones) 3.Almuerzo e identificación de la rutina común de parques. 4. Identificación de edificios y monumentos relevantes de la ciudad de Huesca desde lo alto del cerro (vista de pájaro).

Una propuesta interdisciplinar para la promoción a la Actividad Física en un aula de Educación Especial: “Nos Gusta Salir”

8	Como nuestros antepasados	Realización en la cima del Cerro de San Jorge una serie de juegos populares.	Cerro de San Jorge	Bolas (de petanca) Botellas Soga o comba Pañuelo	1. Explicación y práctica de diversos juegos tradicionales. Petanca, las chinas (con pelota de petanca), bolos adaptados, soga, comba (serpiente) y pañuelo.
9	Contemplamos nuestros entorno	Una vez llegado a la Fuente de Marcelo contemplaremos el entorno y el ecosistema. Realizaremos dos dibujo/mural, uno por grupo, de que les transmite el lugar.	Fuente De Marcelo	Cartulina Materiales para colorear	1. Llegada a Fuente de Marcelo. Identificación de rutina común. 2. Actividad ecosistema. Dibujo colectivo de lo que perciben.

5. EVALUACIÓN

La evaluación de la propuesta “¡Nos Gusta Salir!” se ha construido a través de una autoevaluación en tres fases.

La primera fase interviene el alumno, expresando personalmente sus sensaciones y opiniones a lo largo del proyecto en los espacios de reflexión al final de cada sesión. En la siguiente fase, el proceso de evaluación recae sobre el profesorado del aula de Educación Especial del CEIP Pio XII, los cuales han podido seguir de cerca el desarrollo de la propuesta y decidirán si la propuesta se ha adecuado a las necesidades y aprendizajes de sus alumnos. Finalmente, en la tercera fase, realizo una autoevaluación y reflexión crítica acerca de la puesta en práctica de la propuesta, considerando las opiniones tanto durante como al final de la propuesta de alumnos y profesores involucrados en la propuesta.

1. Evaluación alumno

La totalidad de los alumnos han mostrado un interés y compromiso hacia la tarea desde la primera hasta la última sesión, esperando con motivación, cada semana, a el día de la salida. Los alumnos a lo largo de la propuesta se han expresado de distintas formas de comunicación que los permite evaluar desde una perspectiva menos concreta, pero que igualmente muestran los contenidos adquiridos.

Se ha valorado la actividad como una experiencia, tanto personal como colectiva, positiva y con gran carga afectiva, en la que se han reforzado lazos de compañerismo entre ellos y ha permitido elaborar diferentes actividades en diferentes entornos.

2. Evaluación del profesorado

El buen funcionamiento del proyecto de Martínez Casado (2017) permitió que el CEIP Pio XII siguiera en colaboración con la Universidad de Zaragoza para recibir propuestas a desarrollar en sus aulas. En ambos proyectos la respuesta del equipo docente ha sido a favor de estos proyectos que se proponen a través de la Universidad de Zaragoza, y se decide dar continuidad por los siguientes aspectos:

- Propuesta acorde con la Lomce

- Desarrolla las ACIS
- Mejora la psicomotricidad
- Activa física y mentalmente a los alumnos
- Mejora la resistencia
- Trabaja la autonomía y fortalece las habilidades sociales
- Crea rutinas en favor de hábitos saludables

3. Autoevaluación

En líneas generales me ha gustado el desarrollo del proyecto, como aspectos a resaltar en él destaca el apoyo de todo el equipo docente del CEIP Pio XII y de la Universidad de Zaragoza para su puesta en marcha, la interdisciplinariedad y variedad de aprendizajes que puede admitir el proyecto y la respuesta social que genera, ya que este tipo de alumnado carece de integración social.

Debemos de fomentar la implicación de personal docente, y sobre todo, de familias a la hora de adquirir hábitos saludables. Sobre todo, las familias carecen de conocimiento e importancia de los efectos saludables que generan tanto a corto como a largo plazo la realización de Actividad Física, diversos hábitos saludables y mantener una mínima condición física. Estos aspectos debemos hacerlos llegar a las familias para generar una conocimiento de sus riesgos y evitar problemas y enfermedades cardiovasculares a medio y largo plazo.

Otro aspecto a destacar es la comunicación que debe de existir tanto con el equipo docente implicado del centro como de la Universidad de Zaragoza, ya que se deben de adecuar las salidas y sus actividades a las necesidades que presentan los alumnos, y al existir un pequeño y determinado tiempo para realizar el proyecto, la metodología debe estar guiada por los docentes para procurar que sea lo más eficaz posible. En resumen, un proyecto en el cual se trabaje coordinado, tanto dentro como fuera del aula.

Como aporta mi compañera Martínez Casado (2017) *“este proyecto sin continuidad carece de sentido”*, pues nosotros alumnos de la Universidad de Zaragoza, en colaboración con el profesorado de la misma y del CEIP Pio XII, debemos implicarnos para que, año tras año, estas propuestas conduzcan hacia un

proyecto grande hecho realidad y promover tanto instituciones como recursos necesarios para elevar esta iniciativa varios peldaños arriba.

6. CONCLUSIÓN

El desarrollo de esta propuesta, tanto a nivel académico como personal, ha sido muy gratificante y una experiencia inolvidable, además de forjar la base formativa como futuro docente.

Como demostró mi compañera Clara y, desde mi humilde perspectiva, puedo reiterar, es posible y es una realidad realizar propuestas de tales características e incluso mayores, con ayuda de la Universidad, tutores y colegios dispuestos a acogerlas y brindarnos la oportunidad de aportar nuestro pequeño “granito de arena” al mundo de la educación.

Esta propuesta me ha permitido poner en práctica grandes conocimientos adquiridos a lo largo de mi etapa formativa en la universidad y mis tres especialidades como educador: Pedagogía Terapéutica, Audición y Lenguaje, y sobre todo, Educación Física.

La situación de los alumnos del aula de Educación Especial, como ya constó en el año anterior mi compañera Clara, muestran la mayoría de ellos importantes signos de sobrepeso, por lo que es vital potenciar hábitos saludables, práctica de Actividad Física y rutinas, son aspectos importantes para mejorar, en la medida de lo posible, su salud, tanto mental como física.

Antes de poner en práctica el proyecto, comentando la situación con los tutores del aula de Educación Especial, me advirtieron que un proyectos de tales características les generaba una enorme motivación, lo que conllevaba la implicación de todo el aula, así fue, los alumnos en todo momento se implicaron en el proyecto, trabajaron en equipo y superaron juntos las adversidades, esa actitud solamente se mostraba de manera intermitente en las rutinas de aula, me comentaron. Así, que debía aprovechar el interés que iban a mostrar por las tareas propuestas en el proyecto.

En los comienzos del proyecto se palpaba la motivación que los alumnos tenían al observar lo que se les planteaba. En las primeras salidas, determinados alumnos mostraron signos de fatiga, debido al poco hábito deportivo aeróbico que requiere una marcha constante, lo que me llevó a plantear diversas salidas debido a la condición

física de los alumnos, a lo que discreparon los tutores. Conforme transcurrían las sesiones, desaparecía la fatiga, impulsados por la motivación que les genera la curiosidad y el salir al exterior. También aprendieron a escoger ropa deportiva (determinados alumnos no la llevaban a pesar de que se insistía en ello) que les proporcionaba comodidad, asimilaron rutinas de hidratación, preparar su propia mochila y escoger alimentos energéticos, todo ello implicaba la mejoría en tareas cotidianas y una mejora en su autonomía, que desde el principio, era un objetivo a cumplir.

Al finalizar el proyecto y exponer y reflexionar acerca de las conclusiones, he podido observar de cerca la evolución de los alumnos tanto en su condición física, como en adquisición de rutinas y conocimientos prácticos, que les será de gran utilidad en su vida cotidiana. También me reconforta, la recompensa de observar que los alumnos han conseguido los objetivos propuestos y los docentes del aula especial han corroborado el trabajo y la puesta en práctica de la propuesta. Otro aspecto positivo es la gradual implicación de las familias a medida que los alumnos llevaban a casa el periódico “Pío XII Times”, que se veía plasmado en la implicación de evitar el absentismo ese preciso día y a ayudarles a preparar todo lo necesario para las salidas.

Como es evidente, en los comienzos de la propuesta surgen grandes miedos e interrogantes como ¿responderé a las necesidades de los alumnos? ¿las actividades serán adecuadas para los alumnos? ¿la tarea se adecuará a los niveles de los alumnos?. Esas dudas y miedos deben quedarse ahí, es importante tenerlos en cuenta para mejorar el trabajo y reflexionar, pero si esas dudas perpetuaran, no se llevaría a cabo ninguna propuesta, así que decidí dejarlas a un lado y atreverme con este reto tan único y bonito que la Universidad de Zaragoza, el CEIP Pío XII, personal del aula de Educación Especial y Alberto Aibar me han brindado.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Abarca-Sos, Murillo Pardo, Clemente, Zaragoza Casterad, Generelo Lanaspá. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? Physical Education: ¿An opportunity to promote physical activity? *Retos*, (28), 155–159.
- ACTUACIONES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LOS CENTROS EDUCATIVOS CURSO 2018-19. (2018, abril). Recuperado de http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SanidadBienestarSocialFamilia/Sanidad/Profesionales/13_SaludPublica/19_Promocion_Salud/Actuaciones_EPS_2018_19.pdf
- AIBAR, A., ABARCA, A., JULIÁN, J., & MURILLO, B.. (2015). Secuenciación de juegos populares en educación física con alumnado diagnosticado dentro del trastorno del espectro autista. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, (47), 65–73. Recuperado de <https://www.grao.com/es/producto/secuenciacion-de-juegos-populares-en-educacion-fisica-con-alumnado-diagnosticado-dentro-del-trastorno-del-espectro-autista>
- Alcántara Moreno, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. Recuperado de Revista Universitaria de Investigación, Año 9, No. 1, junio 2008
- Alcántara Moreno, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(junio 2008).
- Beltrán Carrillo, V. J., & Devís, J. (2007). LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR Y LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD. Recuperado de http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/la_ef_escolar.pdf

- Berta Murillo Pardo, Javier Zaragoza Casterad, Alberto Abarca-Sos y Eduardo Generele Lanaspá. (2014). Un proyecto de formación de centro para la promoción de la actividad física. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, (46), 15–23.
- Boletín Oficial de Aragón (BOA). (2017). *DECRETO 188/2017, de 28 de noviembre, del Gobierno de Aragón, por el que se regula la respuesta educativa inclusiva y la convivencia en las comunidades educativas de la Comunidad Autónoma de Aragón.*, 240(20), 36460–36461.
- Castillo, J., & Tierra, J. (2009). Educación física en alumnos con necesidades educativas especiales. *Wanceulen E.F. Digital*, (5), 51-67. Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3313/b15548788.pdf?sequence=1>
- Chillón, Tercedor, & Delgado. (2007). LA ESCUELA COMO ESPACIO SALUDABLE. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, (24), 37–48.
- Devís, & Peiró. (1993). LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN NIÑOS/AS Y JÓVENES: LA ESCUELA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA. *Revista de psicología del deporte*, 4, 71–86.
- Díaz Lucea, J. (2010). Educación física e interdisciplinariedad, una relación cada vez más necesaria. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, (33), 7–21. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/134185472/Educacion-Fisica-e-interdisciplinariedad-una-relacion-cada-vez-mas-necesaria-Diaz-J-2010>
- Estudio Skip. (2016, febrero). Recuperado de <https://www.coplefc.com/intranet/documents/20060511informeskip.pdf>

- Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España. (2016). Recuperado de <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/spain-report-card-long-form-2016.pdf>
- J. CONDE, E. TORRE, D. CÁRDENAS, M. LÓPEZ. (2010). La concepción del profesorado sobre los factores que influyen en el tratamiento interdisciplinar de la Educación Física en Primaria. *CCD*, 5(13), 11–24. Recuperado de <https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/65/61>
- Lenoir, Y. (2013). Interdisciplinariedad en educación: una síntesis de sus especificidades y actualización. *INTERdisciplina*, 1(1), 51–86. Recuperado de <http://conexiones.dgire.unam.mx/wp-content/uploads/2017/09/b-Interdisciplinariedad-en-educación.-Especificaciones..pdf>
- León Méndez, J. A., & Valdés Rojas, M. B. (2007). El enfoque interdisciplinario en la escuela. Breves antecedentes en Cuba y algunas de las experiencias obtenidas con su implementación. Recuperado de <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwj3kuyj37viAhURrHEKHYZwDTQQFjAAegQIAhAC&url=http%3A%2F%2Fwww.periodicos.udesc.br%2Findex.php%2Flinhas%2Farticle%2Fdownload%2F1201%2F1016&usg=AOvVaw2rPb9j9bx2zJRcPGkV4n9q>
- Lopez Miñarro, P. A. (2015). SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA. EFECTOS POSITIVOS Y CONTRAINDICACIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA.. Recuperado de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.pdf>
- Martínez Casado, C. (2017). Parques y Senderos de la ciudad desde una propuesta interdisciplinar.
- Martínez Martínez, Contreras Jordán, Aznar Laín, & Lera Navarro. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3o

ciclo de Educación Primaria: actividad física diaria y sesiones de Educación Física. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/297361>

➤ Martínez Moreno, M.. (2014, junio). Escuelas Promotoras de Salud. Recuperado de <http://blogs.murciasalud.es/edusalud/2014/06/17/escuelas-promotoras-de-salud/>

➤ McMullen, Chróinín, Tammelin, Pogorzelska, & Hans Van Der Mars. (2015). International Approaches to Whole of-School Physical Activity Promotion. *Quest*, (67), 384–399. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1082920>

➤ Medina Blanco, Jiménez Cruz, Pérez Morales, & Armendáriz Anguiano. (2011). Programas de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 26(2), 265–270.

➤ Méndez, A., López-Tellez, G., & Sierra, B. (2009). Competencias Básicas: sobre la exclusión de la competencia motriz y las aportaciones desde la Educación Física. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (16), 51–57. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3309735>

➤ OMS. Organización Mundial de la Salud (Nueva York, Julio de 1946). Recuperado de <https://www.who.int/suggestions/faq/es/>

➤ OMS. Organización Mundial de la Salud (2017). Actividad Física. Recuperado de https://www.who.int/topics/physical_activity/es/

➤ OPS/OMS (2003). *Escuelas Promotoras de Salud: fortalecimiento de la Iniciativa Regional*, Serie Promoción de la Salud No 14. Washington D.C., 2003.

➤ OPS/OMS. *Desarrollo y fortalecimiento de los sistemas locales de salud. Educación para la Salud en el ámbito escolar: una perspectiva integral*. HSS-/SILOS N° 37. Washington D.C., OPS, 1995

➤ Orden ECD/2475/2015, de 19 de noviembre, por la que se crea el distintivo de calidad de centros docentes Sello Vida Saludable.

➤ ORDEN SAN/1072/2018, de 11 de junio, por la que se realiza la convocatoria de subvenciones a la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud del año 2018.

➤ Orden de 3 de Abril de 2019, Departamento de Sanidad, por la que se establece la convocatoria de acreditación de centros educativos como Escuelas Promotoras de Salud de 2019, , Boletín Oficial de Aragón, 28 de Abril de 2019, nº81, pp 10858-10871.

➤ Orden de 11 de Junio de 2018, Departamento de Sanidad, por la que se realiza la convocatoria de subvenciones a la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud del año 2018, Boletín Oficial de Aragón, 25 de Junio de 2018, nº121, pp 20668-20681.

➤ Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, (2014)

➤ Orden de 12 de abril de 2016, del Director General de Planificación y Formulación Profesional, (2016)

➤ Orden de 3 de Junio de 2019, Departamento de Sanidad, por la que se realiza la convocatoria de subvenciones a la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud (RAEPS) del año 2019, Boletín Oficial de Aragón, 18 de Junio de 2019, nº117, pp 15712-15725.

- Organización Mundial de la Salud (1986). “Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud”
- Peiró Velert, C. (2014). La (in)actividad física en escolares. *Didáctica de la Educación Física*, (46), 5–6.
- Peixoto, L. (2014). Proyecto interdisciplinar, «escuela: comunidad olímpica». *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 140–143. Recuperado de www.retos.org
- Plan Piva (Programa de Impulso de la Vida Activa) (2018). Gobierno de Aragón.
- Ponce de León y otros. (2007). La influencia de los profesores sobre el ocio físico deportivo de los jóvenes: Percepción de los agentes educativos más cercanos a ellos. *Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado*, 11(2).
- Resolución de 19 de septiembre de 2018, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica el Convenio con el Ayuntamiento de Tortosa, para el desarrollo de la IV Edición de la Semana Europea del Deporte a celebrar el día 27 de septiembre de 2018.
- Rué Rosell, L., & Serrano Alfonso, M. A. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 186–191. Ruiz E, Ávila JM, Castillo A, Valero T, del Pozo S, Rodríguez P, et al. The ANIBES Study on Energy Balance in Spain: Design, protocol and methodology. *Nutrients*. 2015; 7: 970–998.
- Santiago. (2015). Tema 7. Los recursos materiales y personales para la atención de los alumnos y de las alumnas con necesidades educativas especiales. Recursos de la escuela. Recursos externos a la escuela. Colaboración entre

servicios específicos y servicios ordinarios.. Recuperado de <https://www.oposinet.com/temario-pedagogia-terapeutica/temario-1-pedagogia/tema-7-los-recursos-materiales-y-personales-para-la-atencion-de-los-alumnos-y-de-las-alumnas-con-necesidades-educativas-especiales-recursos-de-la-escuela-recursos-externos-a-la-escuela-col/>

➤ Zamorano García, D. (2011). ¿CONTRIBUCIONES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS O INTERDISCIPLINARIEDAD? *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 2(8), 59–73. Recuperado de https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwigvfiw3LviAhXXUhUIHX0lCJoQFjAAegQIBBAC&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F3415584.pdf&usg=AOvVaw0w7KYgk_o2vhuIewXuDv62

8. ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

	CONTENIDO	PÁGINA
8.1 ANEXO I	Mapa parques y espacios verdes ciudad de Huesca	75
8.2 ANEXO II	Presentaciones pre-salida en Power Point.	76
8.3 ANEXO III	Desglose de las sesiones	79
8.4 ANEXO IV	Planos adaptados actividad de orientación del parque Miguel Servet.	84
8.4 ANEXO V	Fichas/tarea Post salida	86
8.5 ANEXO VI	Periódico “Pio XII Times”	89
8.6 ANEXO VII	Pirámide triangular. Material didáctico sesión 3: Parque de los “Mártires”	92

ANEXO I: Mapa parques y espacios verdes ciudad de Huesca













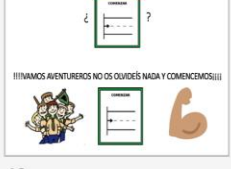


ANEXO II: Presentaciones pre-salida en Power Point.

1. Power Point presentación del proyecto y sesión 1: “Parque del encuentro” y “Parque de la universidad”.

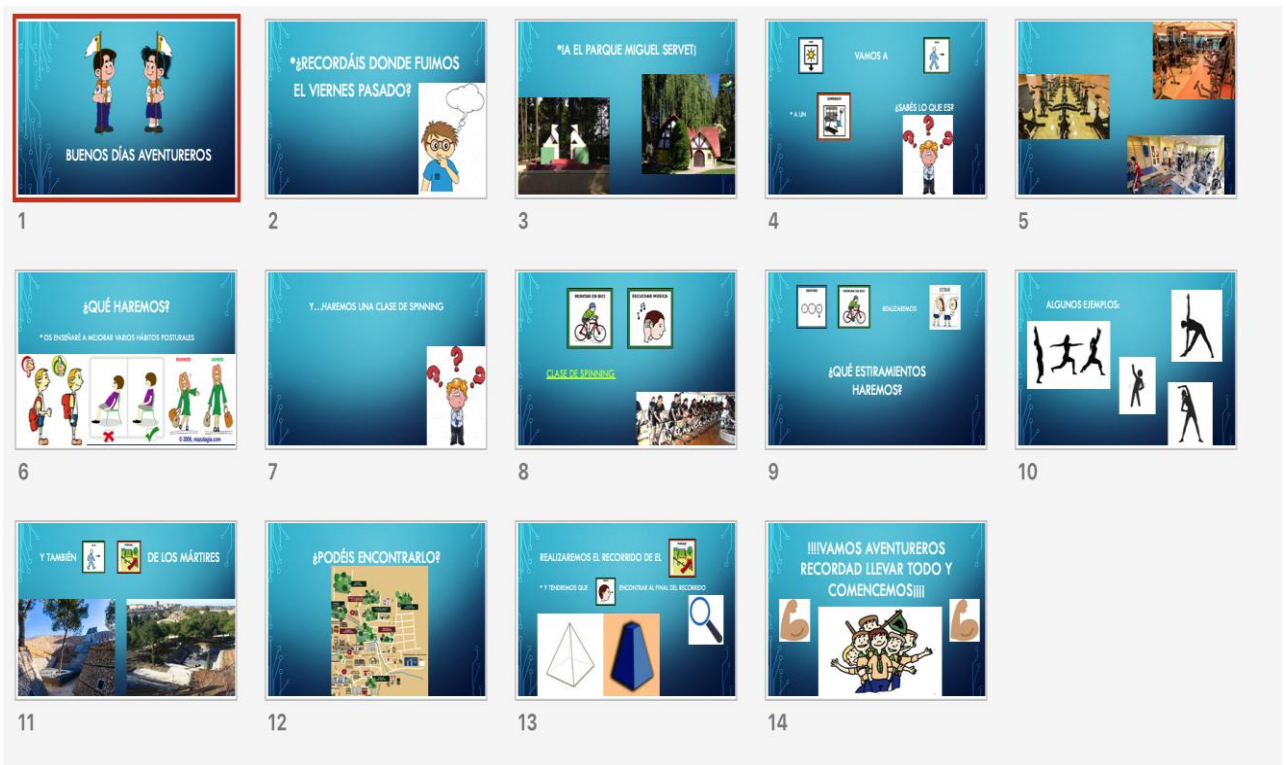
 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	 <p>4</p>	 <p>5</p>
 <p>6</p>	 <p>7</p>	 <p>8</p>	 <p>9</p>	 <p>10</p>
 <p>11</p>	 <p>12</p>	 <p>13</p>		

2. Power point presentación sesión 2: salida a parque “Miguel Servet” y actividad de orientación.

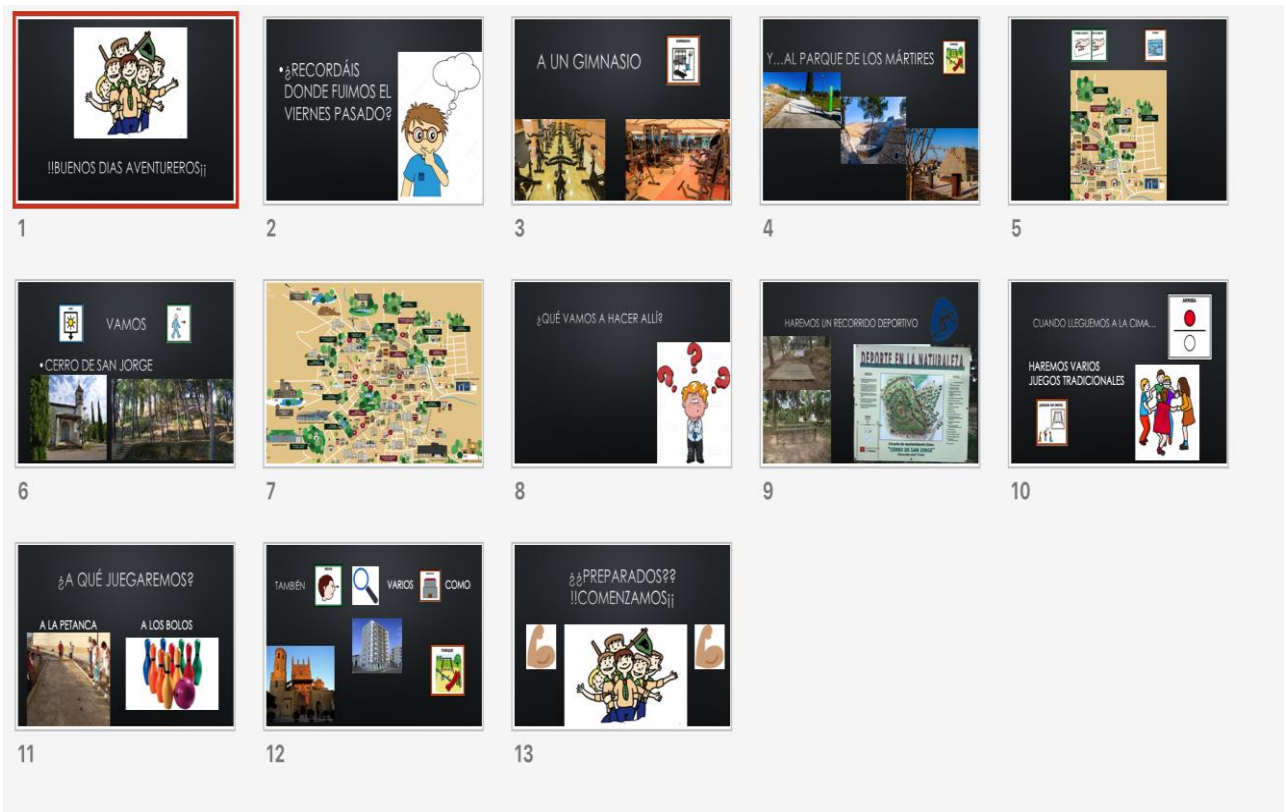
 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>	 <p>4</p>	 <p>5</p>
 <p>6</p>	 <p>7</p>	 <p>8</p>	 <p>9</p>	 <p>10</p>
 <p>11</p>	 <p>12</p>	 <p>13</p>		

Una propuesta interdisciplinar para la promoción a la Actividad Física en un aula de Educación Especial:
“Nos Gusta Salir”

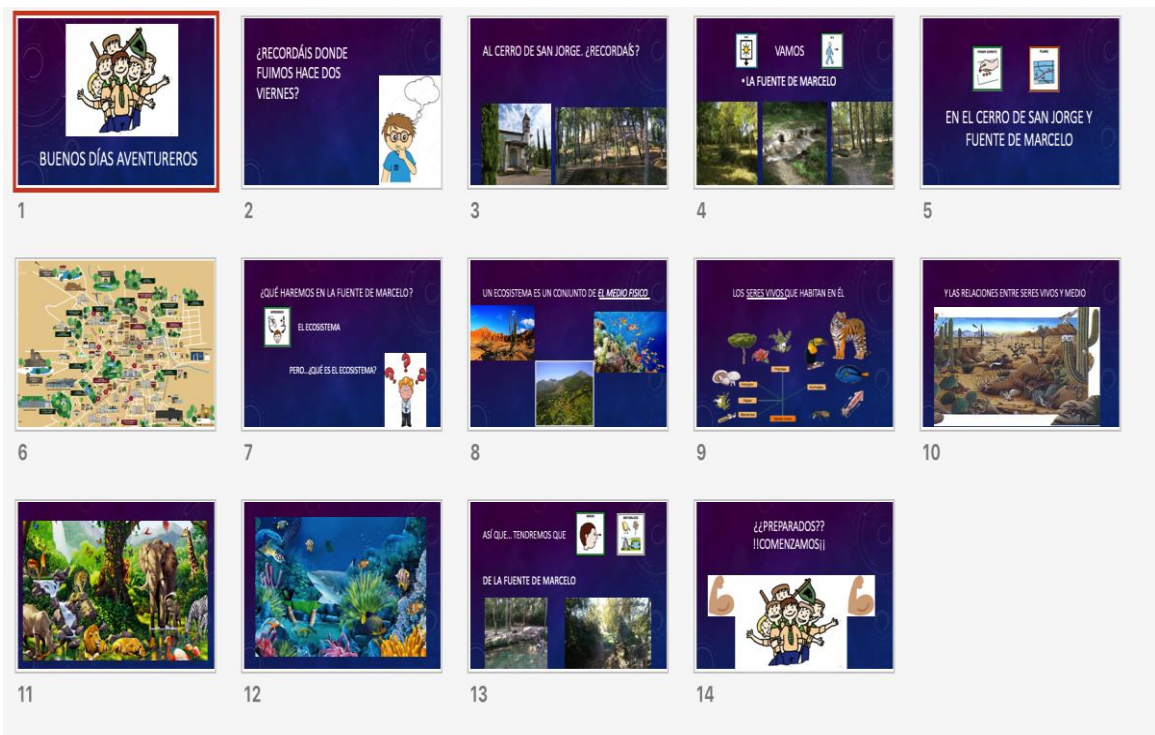
3. Power point presentación sesión 3: clase de “Spinning” y parque de los “Mártires”.



4. Power point presentación sesión 4: “Cerro de San Jorge”.



5. Power point fin de proyecto y sesión 5: “Fuente de Marcelo”.



ANEXO III: Desglose de las sesiones

Desglose de sesiones de la propuesta: Nos gusta salir, desde una propuesta interdisciplinar.

¡Nos Gusta Salir!		
Sesión: Presentación. Salida parque "El Encuentro" y parque de "La universidad"	¡Nos Gusta Salir!	Nº1
Objetivo/s Sesión: <ul style="list-style-type: none"> • Presentar el proyecto a los alumnos. • Ubicar la situación del colegio en el mapa. • Orientar el recorrido desde su ubicación. • usar un entorno natural o parque próximo al centro de manera autónoma con las diferentes posibilidades y/o estructuras que ofrece. • Mejorar la condición física. • Interiorizar rutina común de salidas: Identificar un sitio de bancos o merenderos para almorzar, papeleras para tirar desperdicios, fuente para beber agua y zona de juego. 		
Áreas implicadas: <ul style="list-style-type: none"> • EF • Lengua Castellana y Literatura • Ciencias de la Naturaleza 		
Contenidos: <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos de higiene, salud, comportamiento y vestimenta (lavarse las manos antes/después de la salida, evitar el contacto manual con determinados elementos, tiempos para beber agua, vestimenta adecuada). • ubicarse y ubicar el centro en el mapa y el recorrido a seguir en la salida. 		
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Power Point Introducción • Mapa de la ciudad de Huesca • Chapas, pañuelos y tizas 		
Actividades: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¡Nos gusta Salir!: Presentación del proyecto a los alumnos y profesores del aula (mapa de parques, hábitos de salud, higiene y de vestuario, orientaciones). 2. Ready: Salida al parque del Encuentro e interiorización de rutina de parques. 3. Jugamos!: Juegos tradicionales: "Pañuelo", juego con combas y "chapas". Realización de un dibujo libre con tiza. 3. Vuelta al centro: Reflexión verbalizada y trabajo post salida. 		
Secuenciación de la sesión: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pre-sesión: Presentación del proyecto en Power Point. 2. Visualización mapa de Huesca y recorrido de la correspondiente salida (rutina) 3. Primera salida y conocimiento y exploración autónoma del parque. 4. Salida al parque de La Universidad 5. Juego de las chapas. 6. Juego del Pañuelo 7. Juego de combas 8. Dibujos abstractos con tiza 9. Vuelta al centro 10. Post-sesión: Reflexión verbalizada 11. Trabajo Post-salida (Dibujo sobre lo que más les ha llamado la atención de la salida.) 		

Una propuesta interdisciplinar para la promoción a la Actividad Física en un aula de Educación Especial:
“Nos Gusta Salir”

¡Nos Gusta Salir!		
Sesión: Salida parque “Miguel Servet”	¡NOS VAMOS AL SERVET!	Nº2
<p>Objetivo/s Sesión:</p> <p>Conocer las referencias externas relevantes para orientarse con un plano.</p> <p>Saber orientarse en un mapa sencillo.</p> <p>Colaborar con los compañeros/as en las tareas propuestas.</p> <p>Respetar el medio natural, participando en su conservación y mejora.</p> <p>Interiorizar rutina común de salidas: Identificar un sitio de bancos o merenderos para almorzar, papeleras para tirar desperdicios, fuente para beber agua y zona de juego.</p>		
<p>Áreas implicadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • EF • Lengua Castellana y Literatura 		
<p>Contenidos:</p> <p>Conocimiento de elementos sencillos y relevantes de planos y mapas.</p> <p>Practica de juego sencillo y grupal con mapa.</p> <p>Mapas con representación bidimensional y fotográfica de la realidad.</p> <p>Colaboración con los compañeros y participación dentro del grupo.</p> <p>Actitud y respeto y de conservación por el medio ambiente.</p>		
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Power point 2. Salida Miguel Servet • Mapa adaptado de pistas Miguel Servet. • Plano ciudad de Huesca • Ficha post salida. • Edición nº1 Pio XII Times. 		
<p>Actividades:</p> <p>1. Presentación (aula); Presentación de la sesión, explicación de la misma a través de Power Point.</p> <p>2. APRENDEMOS A ORIENTARNOS!: Actividad de orientación adaptada en dos niveles. Dos grupos de nivel, los alumnos deberán ubicar en el mapa distintos elementos marcados y completar la ficha y el recorrido (Cada grupo guiado por los docentes)</p> <p>3. Vuelta al centro: Reflexión verbalizada y trabajo post salida.</p>		
<p>Secuenciación de la sesión:</p> <p>1. Pre-sesión. Presentación Power Point 2. Salida parque Miguel Servet</p> <p>2. Ubicación y recorrido de la salida.</p> <p>3. Explicación del plano adaptado para la actividad de orientación.</p> <p>4. Actividad de orientación</p> <p>5. Rutinas de parque</p> <p>6. Juego Libre</p> <p>6. Vuelta al centro.</p> <p>7. Post-sesión: Reflexión verbalizada</p> <p>8. Trabajo Post-salida (Ficha)</p> <p>9. Entrega Pio XII Times ED. 1</p>		

Una propuesta interdisciplinar para la promoción a la Actividad Física en un aula de Educación Especial:
"Nos Gusta Salir"

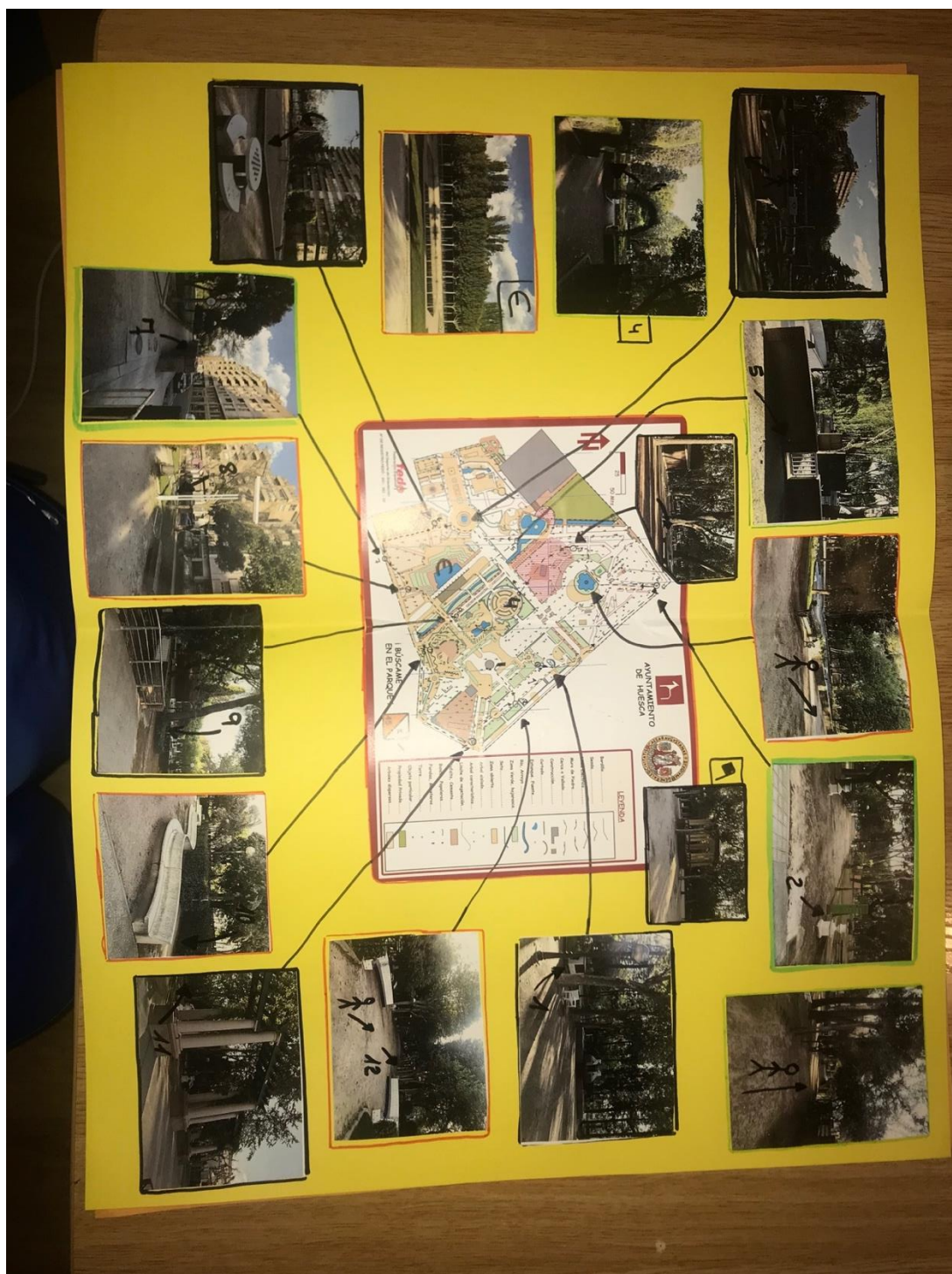
¡Nos Gusta Salir!		
Sesión: Clase de Spinning y parque de los "Mártires"	Sobre Ruedas!	Nº3
<p>Objetivo/s Sesión:</p> <p>Reconocer y corregir malos hábitos higiénicos y posturales básicos.</p> <p>Ofrecer una nueva experiencia a los alumnos con una clase de spinning.</p> <p>Identificar y describir formas geométricas del entorno natural y cultural.</p> <p>Elaborar un cuerpo geométrico, la pirámide o poliedro de cuatro caras, en papel de manera tridimensional (papiroflexia).</p>		
<p>Áreas implicadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • EF • Lengua Castellana y Literatura • Matemáticas 		
<p>Contenidos:</p> <p>Conocimiento de determinados hábitos higiénicos y posturales, detección y corrección.</p> <p>Autorregulación antes determinados esfuerzos.</p> <p>Conocimiento de determinados estiramientos.</p> <p>Conocimiento sobre el uso de determinadas estaciones deportivas.</p> <p>Los cuerpos geométricos: pirámide.</p> <p>Descripción de la forma de la pirámide con vocabulario geométrico básico.</p>		
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Power point 3. Spinning y Parque de los Mártires • Bici estática • Altavoz • Pen drive con música apropiada para la actividad • Base de pirámide de papiroflexia • Materiales propios para su construcción (Tijeras, pegamento y rotuladores) • Edición nº2 Pio XII Times • Ficha Post Salida 3 		
<p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación (aula); Presentación de la sesión, explicación de la misma a través de Power Point. 2. Sobre ruedas!: Actividad de "Spinning". Los alumnos pedalearan al ritmo de la música en una actividad de spinning muy divertida. Posteriormente realizaremos una serie de estiramientos. 3. Modo Geométrico: En el parque de los "Mártires" aprovecharemos su monumento geométrico para identificar dicho elemento, y posteriormente crear el nuestro. 4. Vuelta al centro: Reflexión verbalizada y trabajo post salida. 		
<p>Secuenciación de la sesión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pre-sesión. Presentación en power point de la preparación de la salida. 2. Actividad en gimnasio. Conocimiento del gimnasio, sus elementos y posibilidades, además del uso adecuado del mismo. Muestra de diversos hábitos posturales correctos e incorrectos habituales. 3. Clase de spinning y estiramientos. 4. Rutina de almuerzo en Parque Universidad. 5. Salida a Parque de los Mártires. Recorrido de estaciones deportivas. Identificar y realizar una pirámide en tres dimensiones y papel (plantilla papiroflexia) 6. Vuelta al centro. 7. Post-sesión: Reflexión verbalizada 8. Trabajo Post-salida (Ficha) 9. Entrega Pio XII Times ED. 2 		

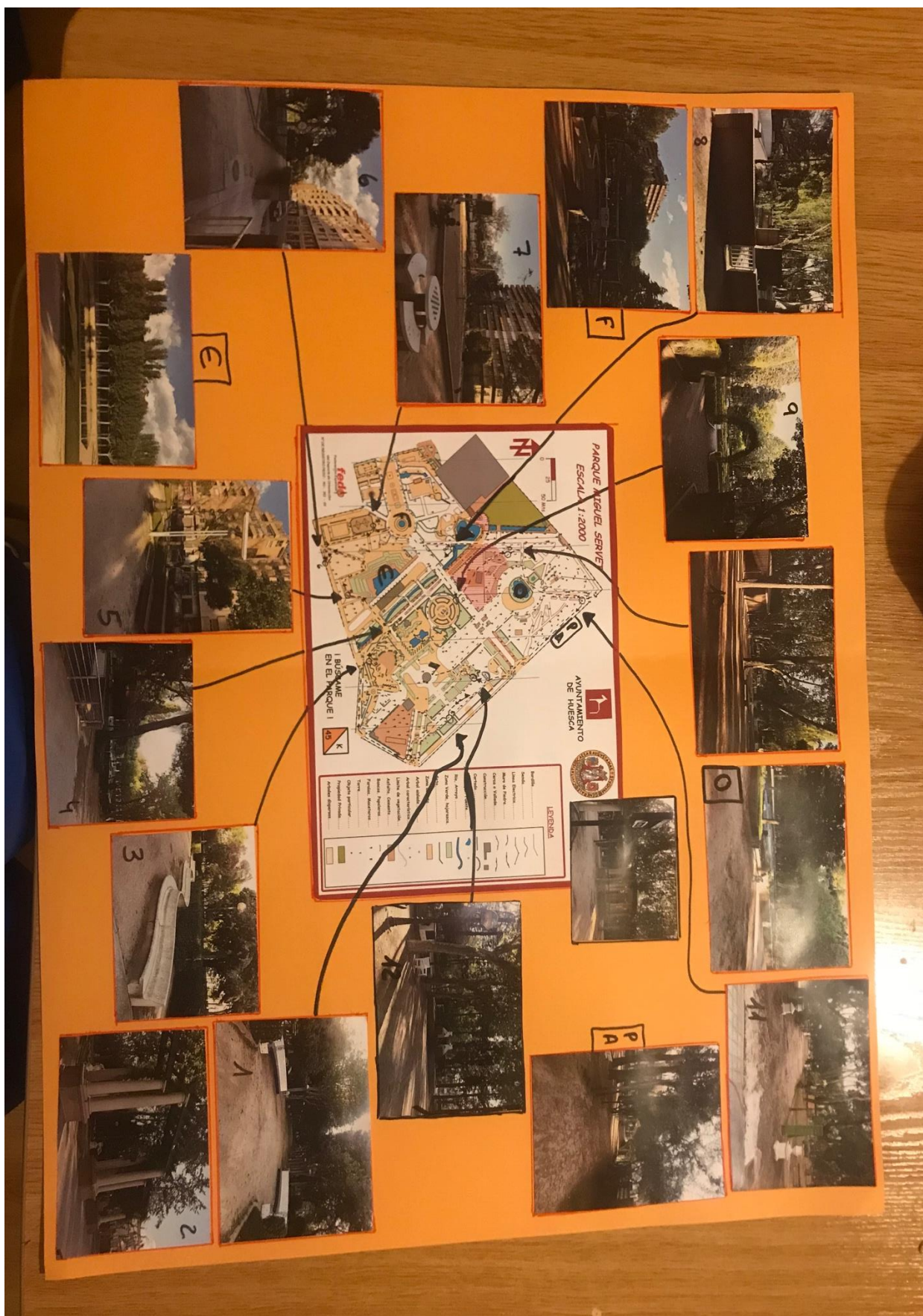
Una propuesta interdisciplinar para la promoción a la Actividad Física en un aula de Educación Especial:
"Nos Gusta Salir"

¡Nos Gusta Salir!		
Sesión: Cerro de San Jorge	Nos vamos al cerro!	Nº4
<p>Objetivo/s Sesión:</p> <p>Utilizar el entorno como forma de disfrute.</p> <p>Completar el recorrido deportivo del "Cerro de San Jorge"</p> <p>Conocer diversos juegos populares y tradicionales, y ponerlos en práctica.</p> <p>Disfrutar del juego en relación con los demás, desarrollando actitudes de tolerancia y respeto.</p> <p>Identificar los edificios más relevantes de la ciudad de Huesca.</p>		
<p>Áreas implicadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • EF • Lengua Castellana y Literatura • Ciencias Sociales 		
<p>Contenidos:</p> <p>Uso de determinadas estaciones deportivas. Actividades propias y alternativas en ellas.</p> <p>Juegos populares y tradicionales.</p> <p>Participación activa en todas las actividades de relación y convivencia (actitudinal)</p> <p>Edificios y monumentos relevantes de la ciudad de Huesca.</p>		
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Power point salida 4. Cerro de San Jorge. • Bolas (de petanca), botellas, sogas o comba y pañuelos • Ficha post salida. • Periódico Pio XII Times ed. 3 		
<p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación (aula); Presentación de la sesión, explicación de la misma a través de Power Point: ¿Completaremos el Cerro de San Jorge? 2. De estación en estación hasta ver la estación: Completar el recorrido de estaciones deportivas hasta llegar a la cima (correspondiente con la última estación deportiva). Al finalizar el recorrido contemplaremos el "skyline" de Huesca e identificaremos los edificios más relevantes. 3. Como nuestros antepasados: Realización en la cima del Cerro de San Jorge una serie de juegos populares. 4. Vuelta al centro: Reflexión verbalizada y trabajo post salida. 		
<p>Secuenciación de la sesión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pre-sesión. Presentación de la salida con Power Point. Preparación de la salida. 2. Salida al Cerro de San Jorge. 3. Circuito de estaciones deportivas. Actividades propias y alternativas en las mismas. 4. Llegada a la cima del cerro. (Fin de las estaciones) 3. Almuerzo e identificación de la rutina común de parques. 5. Identificación de edificios y monumentos relevantes de la ciudad de Huesca desde lo alto del cerro (vista de pájaro). 6. Explicación y práctica de diversos juegos tradicionales. Petanca, las chinas (con pelota de petanca), bolos adaptados, sogas, comba (serpiente) y pañuelo. 7. Vuelta al centro. 8. Post-sesión: Reflexión verbalizada 9. Trabajo Post-salida (Ficha) 10. Entrega Pio XII Times ED. 3 		

ANEXO IV: Planos adaptados actividad de orientación del parque Miguel Servet.

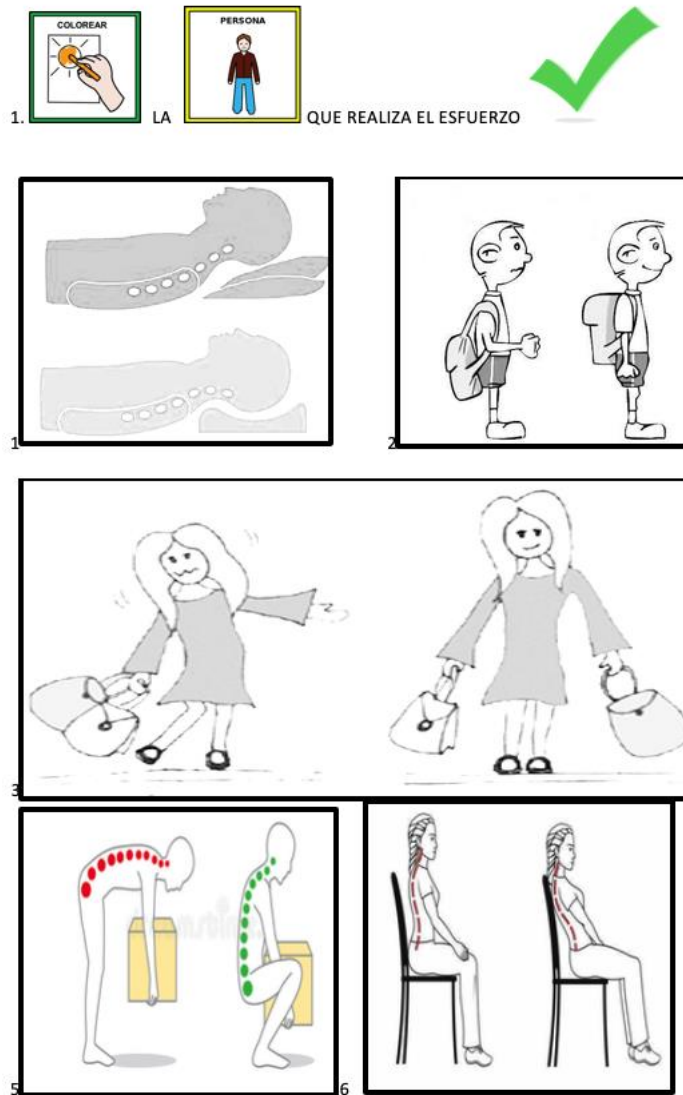
Nos Gusta Salir!		
Sesión: Fuente de Marcelo	Finalizamos con la gran salida!	Nº5
<p>Objetivo/s Sesión: Diferenciar los principales ecosistemas: terrestre y acuático. Reconocer los principales seres vivos de cada ecosistema. Identificar los principales elementos del entorno natural.</p>		
<p>Áreas implicadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • EF • Lengua Castellana y Literatura • Ciencias de la Naturaleza 		
<p>Contenidos: Ecosistema. Elementos principales de ambos ecosistemas. Clasificación seres vivos Respeto por la naturaleza y seres vivos.</p>		
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Power point salida 5. Fuente de Marcelo. • Cartulina • Materiales para colorear • Ficha post-salida • Pio XII Times ed. 4 • Pio XII Times ed. 5 		
<p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación (aula); Presentación de la sesión, explicación de la misma a través de Power Point; Nos Vamos a la Fuente de Marcelo! 2. Contemplamos nuestro entorno: Una vez llegado a la Fuente de Marcelo contemplaremos el entorno y el ecosistema. Realizaremos dos dibujo/mural, uno por grupo, de que les transmite el lugar. 3. Punto y final!: Reflexión individual y conjunta acerca del desarrollo de la propuesta. 		
<p>Secuenciación de la sesión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pre-sesión. Presentación de la salida con power point 2. Salida a Fuente de Marcelo. 3. Llegada a Fuente de Marcelo. Identificación de rutina común. 4. Actividad ecosistema. Dibujo colectivo de lo que perciben. 5. Vuelta al centro. 6. Post-sesión: Reflexión verbalizada 7. Trabajo Post-salida (Ficha) 8. Entrega Pio XII Times ED. 4 y 5 		





ANEXO V: Fichas/tarea Post salida.

1. Ficha post salida sesión 3.



2. Ficha post salida sesión 4.





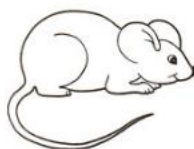
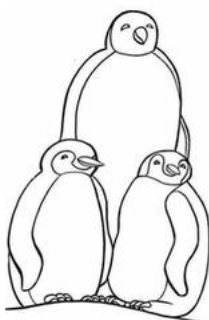
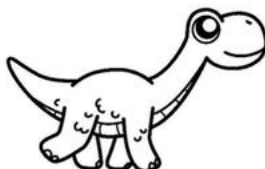






3. Ficha post salida sesión 5.

1.  Y  LOS  DEL ECOSISTEMA DE LA FUENTE DE MARCELO.



ANEXO VI: Periódico “Pio XII Times”

1. Edición 1.



2. Edición 2.



3. Edición 3.

PIO XII TIMES

no.203.078

Viernes 25, Mayo, 2018

- Nº 3

LA SALIDA FUE SOBRE RUEDAS



LOS AVENTUREROS TUVIERON UNA EXPERIENCIA NUEVA, UNA CLASE DE SPINNING CON BICICLETAS ESTÁTICAS EN UN GIMNASIO. DESPUÉS FUERON AL PARQUE DE LOS MÁRTIRES DONDE APRECIARON LAS VISTAS DE HUESCA DESDE ARRIBA DE LA PIRÁMIDE. FINALMENTE, COMPLETARON UN RECORRIDO DEPORTIVO. ESTÁN DESEANDO ENSEÑAROS LOS PARQUES. !NOS GUSTA SALIR¡

4. Edición 4.

PIO XII TIMES

no.203.078

Viernes 1, Junio, 2018

ED. 4

LOS EXPLORADORES DISFRUTAN DEL CERRO DE SAN JORGE

LOS EXPLORADORES DE PIO XII SALIERON A UN NUEVO PARQUE: “EL CERRO DE SAN JORGE”. ALLÍ PUDIERON DISFRUTAR DE SU RECORRIDO DEPORTIVO, AL FINALIZARLO, LLEGARON A LA CIMA DEL CERRO EN LA CUAL DISFRUTARON DE LAS VISTAS DE LA CIUDAD DE HUESCA. EN LA CIMA, Y AL LADO DE LA ERMITA DE SAN JORGE, LOS EXPLORADORES JUGARON UNAS EMOCIONANTES Y ENTRETENIDAS PATIDAS DE PETANCA Y BOLOS. !FUE MUY DIVERTIDO¡

! NOS GUSTA SALIR ¡



5. Edición 5.

PIO XII TIMES

ED. 5

Viernes 7, Junio, 2018

FINALIZAMOS LA AVENTURA

LOS EXPLORADORES FINALIZAN ESTA ESTUPENDA AVENTURA QUE COMENZÓ AL IGUAL QUE HA TERMINADO, CON MUCHAS GANAS E ILUSIÓN.

EN ESTA AVENTURA LOS EXPLORADORES HAN RECORRIDO LOS PARQUES Y ENTORNOS NATURALES DE LA CIUDAD DE HUESCA: PARQUE DE “EL ENCUENTRO”, PARQUE “UNIVERSIDAD”, PARQUE “MIGUEL SERVET”, PARQUE DE “LOS MÁRTIRES”, “CERRO DE SAN JORGE” Y PARQUE “SAN MARTÍN”. ADEMÁS DE HACER UNA CLASE DE SPINNING EN EL GIMNASIO DE LA UNIVERSIDAD.

EN TODAS LAS SALIDAS LOS EXPLORADORES HAN APRENDIDO, HAN DISFRUTADO, HAN TENIDO ILUSIÓN, UNA ILUSIÓN QUE QUIEREN MANTENER ENSEÑANDO A SUS FAMILIARES DURANTE ESTE VERANO LOS PARQUES QUE HAN VISITADO Y LO QUE HAN APRENDIDO.

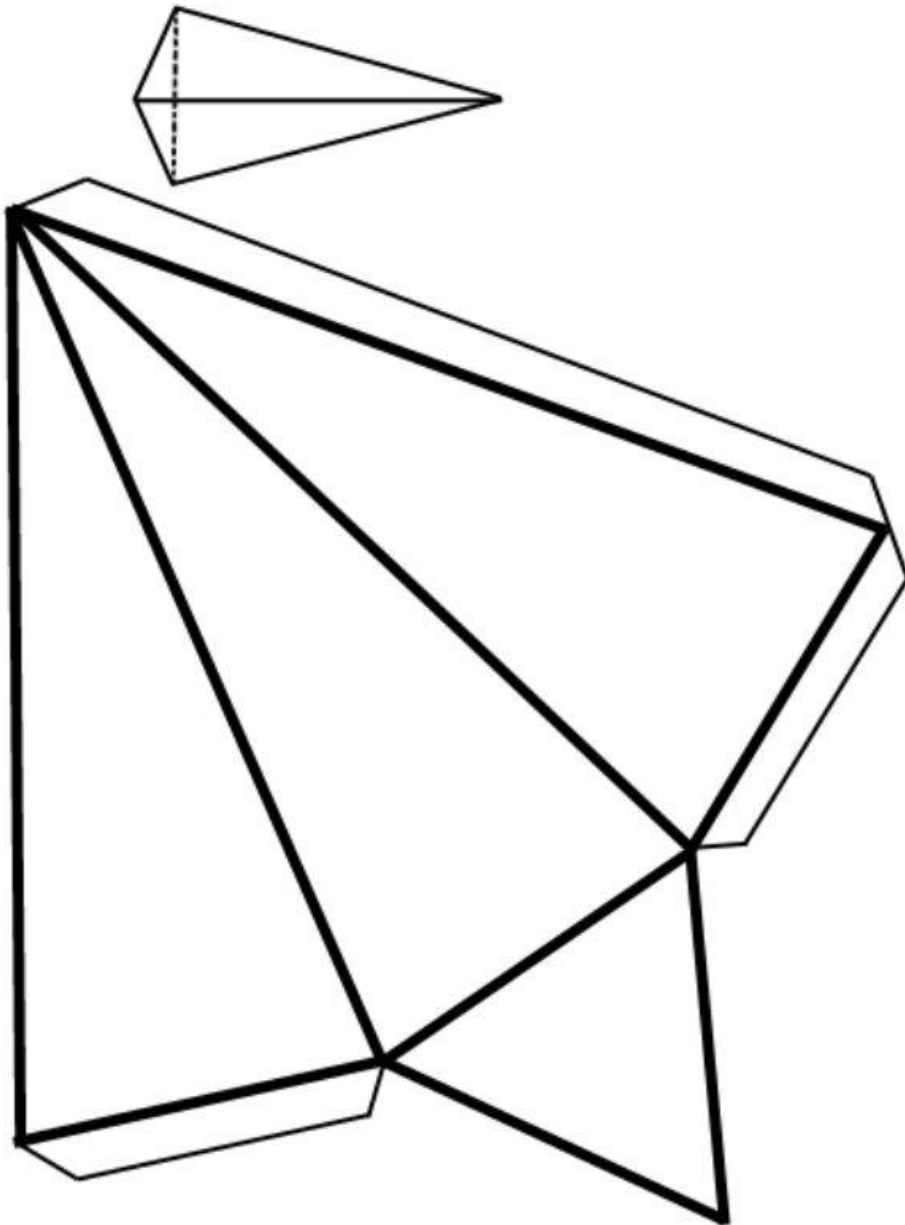
NOS DESPEDIMOS CON EL LEMA QUE HAN MANTENIDO

!NOS GUSTA SALIR!



**ANEXO VII: Pirámide triangular. Material didáctico sesión 3: Parque de los
“Mártires”**

PIRÁMIDE TRIANGULAR



Una propuesta interdisciplinar para la promoción a la Actividad Física en un aula de Educación Especial:
“Nos Gusta Salir”